

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧૯૬૩ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ માંડવિ પિ. અન્નદા

શાહના હિમાયતના વિસ્તાર

વિષય ક્ર: ૫૦૩૫૭.૩

આ ચોપાન્યાની પેહલી આવૃત્તી ચાલુ વરસના માર્ચ મહીનામાં બહાર
ડી હતી. તેની થોડી નકલો જમશેદી નવરોજને ટાંકણે થયલા જશન પછીના
પાણાં વખતે યાનુઓ તથા અહસ્થોને વહેંચવામાં આવી હતી, તથા થોડી નકલો
જરથોસ્તી યાનુઓ તથા અહસ્થોમાં મફત વહેંચવામાં આવી હતી.

આ ચોપાન્યામાં કેટલોક ઉમેરો કરી તેની બીજી આવૃત્તીની સાત હજાર
કલો છપાવી બહુમન મહીનામાં “જોમે જમશેદ” મારફતે તથા બીજી
તે પારસીઓમાં મફત વેચાઈ. આ ચોપાન્યાના અદના લખનારની
મહેશ ઘણા વખતની જે સાઈ એક ફૂંડ ઉઘાડવામાં આવ્યું
તું, જેમાં ઘણાક હીંદુ તથા યાનુઓ તથા અહસ્થોએ તથા મુંબઈના
શ્રીતા ઇજનેર મી. ટેવીડ ગોસ્ટલીંગ જેવળુ એક ચુસ્ત અન-ફળ-શાક ખાનાર
અને મેનચેસ્ટરની અન-ફળ-શાક ખાનારોની સૌથી પુરાણી મંડળીના
ક ઉપપ્રમુખ છે, તેમને નાણાની સારી રકમ મદદ તરીકે લખ્યાથી આ
મ સરંજામ ઉતર્યું છે. અને તે સાઈ એ ફૂંડમાં નાણા ભરનાર તથા
રાવનાર સઘલાં યાનુઓ તથા અહસ્થો, ભાઈઓ તથા બેહનોનો આ અદના
ખનાર ભારે ઉપકાર માને છે.

ચોપાન્યા સાઈ વનસ્પતી ખોરાકનો અનુભવ લખી મોકલવાની
૩ પારસી યાનુઓ તથા અહસ્થોને આ લખનાર તરફથી કર-
તે હતી, તેમાંથી લગભગ સઘલાઓએ એ અરજ બહાલ રાખી,
૩ વીશેનો પોતાનો જાતી અનુભવ લખી મોકલ્યો છે, તેઓ
નો, પણ આ અદના લખનાર ભારે ઉપકાર માને છે.

નજદીક ૨૫) વરસો અગાઉ અન-ફળ-શાકનો ખોરાકનો પગ પેસારો
પારસીઓમાં થાય તે સાઈ મારા માનવંત મિત્ર શેઠ બેરામજી દીનશાજી પાંડેએ
જે ભારે મેહનત કીધી હતી અને ત્યાર પછી એ બાબતે બાબત ભાઈઓએ
ઉચકી લઈ એ બાબતની ચાલુ ચરચાથી અગાઉ જ્યારે અન-ફળ-શાક
ખાનારા પારસીઓ ગણતરીના હતા, ત્યારે આજે કેટલાકેના કેહવા પ્રમાણે
સ્ત્રી તથા પુરૂષો મલી નજદીક ચારસોથી પાનસો પારસીઓએ માસનો
ખોરાક તજી વનસ્પતીનો ખોરાક લેવાનું શરૂ કીધું છે એ ખુશીના વાત છે.

અને આ અદના લખનારની પુરેપુરી ખાતરી છે કે જેમ જેમ વરસો વેહતાં જશે તેમ તેમ વધારેને વધારે પારસીઓ આ ખોરાક તરફ દલતા જશે.

આ ચોપાન્યુ જેઓ વાંચસે તેઓ સઘળા તરતજ માંસનો ખોરાક મુકી દઈ વનસ્પતીનો ખોરાક લેશે એવું આ અદના લખનાર માનતો નથી, પણ એટલું તો ચોક્કસ છે કે જેઓ એ ખોરાક લેવાને લાયક થયા હશે, તેઓની ખાતરી આ ચોપાન્યુ વાચયાથી થઈ, તેઓ માંસનો ખોરાક મુકી દઈ વનસ્પતી ખોરાક લેશે. એવી રીતના લાયક થયેલા સ્ત્રી પુરૂષો જ્યાં માંસના ખોરાકથી કમકમે છે, પણ તે છોડી વનસ્પતી ખોરાક કેમ શરૂ કરવો તે વીશે કાંઈપણ જાણતા નથી, તેઓને આ ચોપાન્યુ જરૂર મદદગાર થઈ પડશે. આ લખનારની જાણમાં એવા દાખલા જણાયેલા છે કે જેમ વનસ્પતી ખોરાકની તરફેણમાં લખેલી બાબતો વાંચીને આ એક જ લાખણુ સમજીને કેટલાંકોએ માંસનો ખોરાક છોડી દીધો છે. એથી ઉલટ ખીજ એવા પણ દાખલા જણાયેલા છે કે જેઓ વરસો સુધી વનસ્પતી ખોરાક સંબંધી જાણે છે, વાંચે છે, તથા સાંભળે છે, એટલુંજ નહીં પણ પોતાના કુટુંબના ખીજ માણસોને વરસો સુધી એ ખોરાક વગર અડચણ બલકે ફાયદા સાથે લેતો જોય છે, તે છતાં તેઓ પ્રગટીકરણમાં ચોક્કસ દરજ્જે આગલ વધેલા ન હોવાને લીધે વનસ્પતી ખોરાક તરફ તેઓને કાંઈપણ ખેંચાણ થતું નથી, એટલુંજ નહીં પણ કેટલાંકો વગર વીચારે તથા વગર સમજાવે એ ખોરાક લેનારાઓની હસી મસ્કેરી કરી તેમના વાંધાઓ રજૂ કરી પોતાનું એ બાબતનું અજ્ઞાનપણું જાહેર કરે.

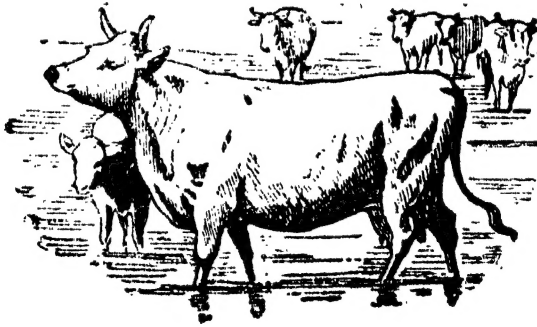
માણસાઈ ખબાસ પ્રમાણે કોઈ પણ આગલ વધેલા વિચારોનું પ્રચાર કરનારની પહેલે હસી મસ્કેરી થાય છે. પણ તેમાં જો સચાઈ હોય છે, તો રફતે રફતે ખીજ જમાનામાં તે વીચારો લોકોમાં પામી સચાઈ તરીકે સ્વીકારવામાં આવે છે. ઇસવી સને ૧૮૨૮માં જ્યાં પ્રેસ્ટન ખાતે સાત આસપીઓએ દારૂ નહિ પીવાના સોગંદ ખાધા તથા લોકોમાં એ ચીજનો ફેલાવો ઓછો કરવાની કોશિશ કરવાની શરૂઆત કરી ત્યારે તેઓને મુર્ખ ઠેડવવામાં આવ્યા તથા દાક્ટરો વટીક પણ વગર વીચારે તેઓની સાંભે થયા, તે છતાં તેઓ તથા ખીજઓની ચાલુ મહેનતથી આજે ઇંગ્લંડમાં જોકે દારૂનો ભારે ખપ થાય છે, તે છતાં પણ દારૂ પીવાની વીરૂધ્ધ સેંકડો મંડળીઓ સ્થાપવામાં આવી છે, અને ગ્રેટબ્રીટનમાં ૬૦ લાખ માણસો હાલ દારૂથી મુક્ત પરહેજ રહ્યા છે. એજ પ્રમાણે યુરોપમાં વનસ્પતી

ખોરાકની હિમાયત કરનારી પહેલી મંડળી ૧૮૪૭માં મેનચેસ્ટર ખાતે સ્થાપવામાં આવી, ત્યારે પણ તેના સભાસદોની હસી મસ્કેરી કરવામાં આવી, તે જનાં એ ખોરાકની હિમાયતમાં સચાઇ સમાયલી હોવાને લીધે આજે ઇંગ્લંડ તથા યુરોપ ખંડમાં તથા અમેરીકામાં વનસ્પતી ખોરાકની હિમાયતમાં પુષ્કળ મંડળીઓ સ્થાપવામાં આવી છે, અને તેમાં હજારો સીબેલા કાબેલ, ધર્મી તથા યુનિવર્સિટીની મહાન દીગ્રીઓ પામેલા દાક્ટરો, વકીલો, ઇજનેરો, વગેરે મેમ્બરો તરીકે દાખલ થયા છે.

સરવે જાનુઓ તથા ગ્રહસ્થો, ભાઇઓ તથા બહેનો, આ સવાલ વીશે ખુદ્દા મનથી ઉંડો વિચાર કરી તેઓની ખાતરી કરી માસનો ખોરાક તથા વનસ્પતી ખોરાક લેવાનું ચાલુ કરી પોતાનું તથા સરવે માણસ જાતનું તથા પ્રાણી વગેરેનું પ્રગટીકરણ આગલ વધારે એવી આશા આ અદના લખનાર રાખે છે, તે જલદી આગળ થાયો !

મુંબઇ, જુલાઇ ૧૯૦૭.

દાદાભાઈ ધનજીભાઈ જસાવાલા.



વાંદરાના કસાઇખાનામાં નજરે પડતા ભયંકર દેખાવો.



(એક નજર નોંધ.)

જ્યારે કોઇ ગાડીવાન ઘોડા યા બળદને ખુબ ચામકા મારી દોડાવે છે અથવા લોખંડની ચાર ભોકી સેજ લોહી કહાડે છે, ત્યારે તેને કપકા આપવામાં આવે છે અથવા તેને માજીએટ આગળ જનવરોપર ઘાતકોપણું ગુજારવાના વાંક સાર ઊભો કરી શીક્ષા કરાવવામાં આવે છે ત્યારે મુંગધથી દશ મૈત્ર દુર વાંદરાના સ્ટેશન આગળના કસાઇખાનામાં દરરોજ હજારો નીર્દોશ જનવરોપર કસાઇઓ ભારે સીતમ ગુજારી તેઓને કતલ કરે છે અને તેઓમાંથી વહેતા લોહીના ધોધથી ત્યાંની જમીનને રંગીન બનાવી ત્યાં દોજખનો દેખાવ રજુ કરે છે તે વીષે કોઈ પણ શિક્ષા કરવામાં આવતી નથી, અને દયાની લાગણીથી માંસ નહી ખાનારાઓ શીવાય બીજાઓ જાજી દરકાર વટીક કરતા નથી. તા. ૨ જી માર્ચ ૧૯૦૭ ને સનીવારે સાંજે મારા મિત્ર શેઠ ખરશેદજી જમશેદજી વાલાડીયા સાથે વાંદરાના કસાઇખાનાની ખાસ મુલાકાત રજૂ ચીડીથી લીધી. ઘણાક માંડનાઓ અગાઉ એ વીષે વીચાર કરી વાંદરાના કસાઇખાનામાં જનવરોપર સીતમ ગુજારી તેઓને કતલ કરવામાં આવે છે તે નજરે જોઇ તે વીશે માંસ ખાનારી આજમ આગળ એક સાચો ચીતાર રજુ કરી તેઓને આ કામથી હાથ ઊઠાવવાની એકલી નેમથી આજે હેવાત રજુ કીધો છે. વાંદરાના કસાઇખાનામાં દરરોજ થતી ભયંકર કતલ સારું મુંગધની મ્યુનીસીપાલ્ટીને યા વાંદરાના કસાઇખાનામાં કામ કરતા કસાઇઓ યા તેના ઉપરીઓને કોઇથી રીતે બદનામ કરતો નથી. એ સારું જો કોઇથી જોખમદાર હોય તો તે માસ ખાનારી પ્રજા છે, અને જ્યાંવેર માસ ખાનારી આજમ એ લોહીયા ગગરતો અને દુખદરદ પેદા કરનારા ખોરાકની માગણી કરશે, ત્યાંવેર લાગતા વલગતાઓને એ ખોરાક પુરો પાડવા સીવાય છુટકા નથી.

ઉપરોક્ત દીવસે બપોરે સ્ટેનડર્ડ ટાઇમ ૩ કલાક પછી મીનીટે દમો વાંદરાનાં સ્ટેશનપર પુગા ને ત્યાંથી કસાઇખાનાના વડા ઉપરી જેવણુ એક યુરોપીયન છે અને જેવણુ કસાઇખાનાની નજદીકમા એક બંગલામાં રહે છે તેવણુને મળ્યા. જનવરો આપવાને દજી વખત હોવાથી તેવણુને દરરોજ કેટલાં જનવરો કતલ થાય છે તે સંબંધી તથા ગીજી વીગતો પૂછી તેનો ટુક સાર અત્રે રજુ કીધો છે. તેવણુના કેહવા પ્રમાણુ ઉપલા કસાઇખાનામાં દરરોજ

૨૨૫૦ થી તેલવારપર ૩૨૦૦ સુધી બકરાં-મેઢાં કપાય છે. ગાયો ૧૨૫ થી ૧૫૦ સુધી અને બેંસો ૧૦ થી ૧૨ કપાય છે. એ સીંચાય કોલાયાના લશ્કર સાડ કમીશરીએટ તરફથી ૫૦ થી ૬૦ બકરાં-મેઢાં તથા ૫-૭ ગાયો દરરોજ જીદી કપાય છે, જેની દેખરેખ એક જીદોજ યુરોપિયન અમલદાર રાખે છે. ઉપજા જનવરો ઘણું કરીને મારવાડ, દીલ્લી તથા દખણ તરફથી પણ અત્રે આવે છે. મ્યુનીસીપલ ખાતાનાં વડા ઉપરીના જણાવ્યા પ્રમાણે બકરાં, મેઢાં તથા બલદોને કાપવા અગાઉ તથા કાપ્યા પછી તપાસવામાં આવે છે. ગાય બલદોને વડા ઉપરી પોતે તપાસે છે, જ્યારે બકરાં, મેઢાં તેવણની હાથ હેઠળના અમલદાર તપાસે છે. જનવરોની કતલ સાંજે સ્ટેનડર્ડ પાચ બાગથી શરૂ થાય છે અને તે આઠ, સાડા અઠ વાગે પુરી થાય છે. જ્યારે ઇંગ્લાંડ જેવા દેશમાં માંસ સાડ કાપવાના જનવરોની અહીંના કરતાં બારીક તપાસ થાય છે, તે છતાં પણ ઘણાં દરદા જનવરો ત્યાં કપાય છે અને તેનું રોગીષ્ટ માંસ માંસદારી ખુશીયા ખાઈ દુઃખ દરદો સેવે છે તથા દાકટરોનાં ગજવાં ભરે છે, ત્યારે અહીં એ ઇન્સપેક્ટરો એક એ કલાકમાં હજારો જનવરોની તપાસ કેવી રીતે કરી શકે તે વીચારવાનું કામ માંસદારીઓનું છે. જનવરોને કતલ કરવા અગાઉ તથા તે પછી સંપૂર્ણ તપાસ કરવા સરખાસ જનવરોના દાકટરો તથા તબીબો ઘણી મોટી સંખ્યામાં નેમાવા જોઈએ, એટલુંજ નહીં પણ કાપ્યા પછી કાપેલા જનવરોના માંસની ઘણી બારીક તપાસ સુક્ષ્મદર્શક યંત્રથી થવી જોઈએ, કારણ કે ઘણીક વખતે જનવરો જોવામાં સારા દેખાય છે, તે છતાં તેઓ બીતરના દરદથી પીડાતાં હોવાથી તેઓનું માંસ રોગીષ્ટ હોય છે. એવી તપાસ વેલવાડ રીતે બની શકે એમ નથી, કારણ કે તેમાં પુષ્કળ ખર્ચ થાય. ખર્ચનો સવાલ બજાએ મુકતાં પણ એવી તપાસ સંપૂર્ણ રીતે બેચાર કલાકમાં થઈ શકે નહીં. તથા એક બારગી એવી સખત તપાસ કરવામાં પણ આવે તો એવી બારીક તપાસમાંથી અરધાઅરધ જનવરો પણ છટકા જમ શકે નહીં. એથી વેપારીઓને ભારે ખોટમાં આવવું પડે તથા તેઓથી પોતાનો ધંધો ચલાવી શકાય નહીં. તથા તેથી હાલ જે માંસ હદીયા ત્રણ આને રતલ મહે છે તે ૫-૬ આને પણ મહે નહીં અને એવી સખત તપાસથી અરધાઅરધ જનવરો ખોરાક તરીકે રદ થવાથી તેનો નાશ કરવા પડે. એ સઘળાં કારણોને લીધે સર્વેથી હલાપણુ ભરેલા માર્ગે એ ખેતકથી હાથ ઉઠાવવામાં સમાયેલા છે અને તેવોજ હલાપણુ ભરેલા માર્ગે આજે કેટલાંક વરસો થયાં યુરોપ અને અમેરીકાના ઘણાક વીદ્વાન, દયાળુ, દુરઅંદેશ અને ખરા ધર્મી સ્ત્રી પુરુષોએ અખત્યાર

કરી પોતાની તંદરેસ્તીને સુધારવા સાથે ઘણોક પૈસો જે આવ્યા દુઃખદરદ પેદા કરનાર ખોરાક સાથે જતો હતો તે બચાવ્યો છે.

પાંચ વાગાને સુમારે વડા ઇન્સપેક્ટર હમેને ગાય, બકરા, મેદાં, વગેરે કાપવાના બે જુદા જુદા ઓરડાઓ જે એકેકની પાસે આવેલા છે તે જેની વચ્ચે રસ્તો છે તે ફરીને દેખાડ્યા. એક મોટા ઓરડામાં સઘળાં બકરાં-મેદાં કાપવામાં આવે છે, જ્યારે બીજા ઓરડામાં ગાયો, બળદો તથા બેંસો કાપવામાં આવે છે.

પહેલે આપણે બકરા-મેદાંની કતલના ઓરડાની તપાસ લઈએ. બકરાં મેદાંને ૧૦-૧૨ ના ટોળામાં તે ઓરડામાં લાવવામાં આવતાં હતાં તથા ત્યાંથી એકેકને છુટું કરી કતલ સાડ એક નાકે લઈ જવામાં આવતું હતું તે ઓરડામાં પસરી રહેલા લોહીના વાસથી કેટલાક બકરાં-મેદાં ગફેજ જેવા બની જતા હતા તથા કેટલાક તેઓપર આવતા બચથી બીહી થરથર ધ્રુજતા હતા. જ્યારે તેઓ અડીને ઉભા રહેતાં હતાં, ત્યારે તેઓને કતલ કરવા સાડ આગલ ચાલવા માટે તેઓને નીર્દય રીતે એક પગથી પકડી લેવામાં આવતાં હતાં, જેથી તેઓ પડી જતાં હતાં અને એવી રીતે તેઓને ઘસડીને કસાઈ નજદીક લઈ જવામાં આવતાં હતાં, જે એક લાંબી તેજદાર છુરી તેઓના ગલાંપર ફેરવી તેઓનો અંત લાવતો હતો. છુરીના ફરવા સાથે લોહીના કુવારા ઉડતા હતા તથા તેઓ તણડી તણડી ૪-૫ મીનીટમાં મરણ પામતા હતાં. કાપતી વખતે ડોકુ તદ્દન છુટું કરવામાં આવતું ન હતું. ત્યારપછી એક માણસ તે કાપેલા પ્રાણીઓને એક બીજા બાજુ ઘસડી લઈ જઈ તે બીજા માણસને સોંપતો હતો, જે જનવરની ખોલ ઉતારતો હતો. ખોલ ઉતાર્યા પછી ડોકુ તદ્દન સાફ છુટું કરવામાં આવતું હતું તથા ત્યાર પછી અંદરના ભાગમાં ગળાંથી તે છેક નીચેવેર કાપ મુકી હોજરી, આતરડાં, કલેજાં, ફેફસાં, વગેરે કલાડી નાખવામાં આવતાં હતાં.

ગાય, બળદ તથા બેંસના કતલના ઓરડામાં એ કરતાં પણ વધારે દયા ઉપજાવવા જેવો તથા બચબીન દેખાવ નજર પડતો હતો. ગાય બલદોને દશ દશ બાર બારના ઝુમખામાં કતલના ઓરડામાં દાખલ કરવામાં આવતાં હતાં, જેમાં કોઈક વાછરડા પણ જણાતા હતા તે ઓરડામાં નજદીક આવતાં તેઓપર આવી પડનારી બચાનક આકૃતિથી ચેતી જઈ ડર ખાઈ ઘણાકે જેઓ ત્યાં જવાને આનાકાની કરતા હતા, તેઓની પુછડી મરડી તથા ફટકા

લગાવી તથા આંચકા મારી આગળ ચલાવવામાં આવતાં હતાં. ત્યાર પછી તેઓમાંના એકને છુટું કરી તેનાં સીંગડાં પકડી તેને પાડી નાખવામાં આવતું હતું. કેટલાંક જનવરો મજબુત હોવાથી સેહત્રાઈથી પડી જતાં ન હતાં, તેઓનાં સીંગડાં જોરથી ફેરવી નાખવામાં આવતા હતાં, તેથી તેઓનું ડોકુ ફરી જઈ તેઓ જોરથી પથરની માફક જમીનપર પટકાઈ જતા હતા. ત્યારપછી તેઓના ચાર પગ દોડથી આંધવામાં આવતા હતા. એ વખતે પણ કેટલાક મજબુત જનવરો છુટી જવાના ફેકટના ફાફાં મારતા હતા. ત્યારપછી એક એ જાણુ તે બલદનું ડોકુ મજબુત પકડી રાખતાં હતાં કે તરતજ એક કસાઈ હાથમાં પકડેલી ચાલતી ધારદાર લાંબી છુરી તે લાચાર બલદના ગલાપર ફેરવતો હતો. તેથી તે ભાગની નેસો કપાઈ જઈ તેમાંથી લેહીના ઘોઘ નીકળતા હતા તથા તે સાથે એક બરાડ તથા છુપી હાથે સાથે તે બલદ તફડી તફડી ૫-૬ મીનીટમાં મરણ પામતો હતો. ખરેખર તે દેખાવ ભયંકર હતો, કોઈપણ વીચારવંત માસદારી માનવી જે દરરોજ માંસનો ખોરક હોંસથી ખાએ છે તે જો આ કુર અને ત્રાસ ઉપજાવનાર દેખાવ જોય તો તે જરૂર આ ખોરાકથી હાથ ઉઠાવે એવું આ અદના લખનાર માને છે. અમેને એવું કેહવામાં આવ્યું કે કસાઈઓ સઘણા મુસલમાન જાતના હતા. બકરા કાપનાર કસાઈઓ જ્યારે એકથી વધુ હતા, ત્યારે ગાય-બલદ કાપનાર ફક્ત એક જાણુ હતો. બકરાંની માફકજ ગાય-બલદને પણ કાપવા પછી તેની ખોલ ઉતારવામાં આવતી હતી, ત્યાર પછી તેનું ડોકુ તદ્દન છુટું કરવામાં આવતું હતું તથા તેના અંદરના ભાગો બહાર કાઢાડવામાં આવતા હતા.

અત્રે મુંબઈની મ્યુનીસીપાલિટી જેઓ હસ્તક વાંદરાતું કસાઈખાતું છે, તેઓને બે સુચના કરવા માગું છું. એક તો એ કે કંઈ એવી ગોઠવણ કરવી કે જેથી એક જીવતું જનવર બીજા જનવરને કપાતું જોઈ શકે નહીં, તથા બીજી એ કે જનવરોને કતલ કરવાના ઓરડામાં નાનાં છોકરાંઓને દાખલ કરવા નહીં. મારી મુત્તાકાત દરમ્યાન મેં હિંદુ અને મુસલમાનના ૮-૧૦ અને બાર વરસના છોકરાંઓને જનવરોની કતલના ઓરડામાં ફરતા જોયાં. નાનપણથી છોકરાંઓ એવા દેખાવ જોય તો તેઓપર આગળ ચાલતાં ઘણી મઠી અસર થાય એ વીશે કોઈ પણ વિચારવંત સમ્પ્રદાય ના પાડશે નહીં. વારંતે કતલના ઓરડામાં વીંશ વરસની ઉંમરની અંદરના સ્ત્રી પુરુષોને તથા બીજા અલદાતુ કાઢીને પણ દાખલ કરવા જોઈએ નહીં.

વિચારવંત વાંચનાર, ઉપલો અધુરો હોવાલ તારી આગળ મારી અદના શક્તિ પ્રમાણે રજી કીધો છે, પણ જે દેખાવો આએ આંખોએ જોયા છે, તેનો પુરેપુરો ચીતાર તારી આગળ રજી કરવાને આએ નાલી કલમ શક્તિવાન નથી. આ અદના લખનારે આજ ૨૧ વરસો થયાં માંસ માછલીના ખોરાકને તર્ક કીધો છે અને જીંદગીના છેડા સુધી તે ખોરાકથી દુર રહેવાનો કસદ કીધો છે, જે કસદને જે ત્રામદાયક દેખાવો આએ આંખોએ જોયા છે તેણે મજબુત કીધો છે, એટલુંજ નહીં પણ એ દેખાવો મરજીની છેદલી ઘડી સુધી આ અદના લખનારપર ઉડી અસર કરશે.

જાણીતા યાનુ વકતા તથા આગેવાન થીયોસોફીસ્ટ મીરીસ એની ખેઝંટ Vegetarianism in the Light of Theosophy ના ભાષણમાં જણાવે છે કે માંસના ખોરાકથી માણસનું ખાકી શરીરજ ખગડતું નથી પણ તેની ઉંચી શક્તિઓ પણ ખરાબ થાય છે, તથા દરેક માસ ખાનાર શખ્સ એવી રીતે એ કુર કામ ખીજીને સોફે છે તે છતાં તેની જોખમદારી તેથી ઓછી થતી નથી, પણ તે માણસ ખીજીઓને હલકી પાંકતીપર લાવવાના કામમાં જોખમદાર હોય છે, અને પ્રગટીકરણના વધારાના કામમાં ખલલ કરનાર થઈ પડે છે, અને તેથી તેનો ખોતાનો તથા કુલે માણસ જાતનો વધારો ઘણો મંદ કરી નાખે છે. આ વીદ્વાન યાનુનાં ઉપલા ભાષણમાંથી થોડાંક અસરકારક વાક્યો અત્રે રજી કીધાં છે.

“ It is not only the body that is soiled by the flesh of animals, it is the subtler forces of the man that also come within the area of pollution, and much, very much, of the pollution of city life, of the coarser side of the life of those who are concerned in the slaughtering, comes directly from this reflection from the astral world, and the whole of this terrible protest comes from the escaped lives of slaughtered beasts. . . . It is clear that neither you nor I can eat flesh, unless we either slay for ourselves, or get some one else to do it for us. Therefore we are directly responsible for any amount of deterioration in the moral character of the men on whom we throw this work, this work of slaughtering, because we are too delicate and refined to perform it for ourselves. . . . Every person who eats meat takes his share in the degradation of his fellow men. On-

him and on her personally lies the responsibility, and if this world be a world of law, if it be true that law obtains not only in the physical but also in the mental, and moral, and spiritual world, then every person who has a share in this act has a share also of the penalty that follows on the heel of the crime, and so in his own nature is brutalized by the brutality that he makes necessary by his share in the results that come therefrom. . . there is another point in which people are responsible in addition to the responsibility to the slaughtering class. They are responsible for all the pain that grows out of and which is necessitated by the use of sentient animals as food. . . . I say you have no right to inflict it, that you have no right to be a party to it; that all that pain acts a record against humanity and slackens and retards the whole of human growth, for you cannot separate yourself in that way from the world. You cannot isolate yourself, and go on in evolution yourself, while others are trampled down. Those that are trampled down retard your own progress. The misery that you cause is as it were, mire that clings round your feet when you would ascend, for we have to rise together or to fall together and all the misery we inflict on sentient beings slackens our human evolution and makes the progress of humanity slower towards the ideal that it is seeking to realize. . . . I am not urging abstinence for the sake of personal improvement, for the sake of personal development, for the sake of personal growth, I have been putting it on the higher basis of duty, of compassion and of altruism, on those essential qualities which mark the higher evolution of the world."

આહા ! માણસની જીભના તકલીદી હવસ સાર આ કેટલી કુરતા. વાંદરાના કસાઇખાનામા કતલ થનારા જનવરો ઘણા લાંબે છેટેથી રેલવે માર્ગે લાવવામાં આવે છે. તેઓને ઘણીક વખતે રેલવેના દયાની તાણુને લીધે જોઇએ તે કરતાં વધારે સીચવામાં આવે છે, તથા એ ત્રણ દીવસના રસ્તામાં તેઓ ~~આવી રીતે~~ આવે છે, ત્યારે તેઓ ભુખ, તરસ, ઠાક અને

ગરમીથી પીડાય છે, અને જેથી તેમાના કેટલાકોને રેલવેના દબામાંથી ઉતારતી વખતે તેઓ અધમુવા જેવાં થાય છે. ત્યાર પછી તેઓ બે ત્રણ દીવસો કસાઇખાનામાં રહે છે, જ્યાં તેઓ અંતે તો કપાવાના છે, એવું સમજીને તેથી ત્યાં તેઓની ખાવા પીવાની બરોબર તરતીય થતી હોય એમ લાગતું નથી. અને ત્યાર પછી કતલને દીવસે તેઓ આવતા ભયથી ચેતી હરનફાર થઇ કેટલીક વખતે ગાફેલ જેવાં બની જાય છે. અને એવી રીતે કેટલાક દીવસો વેદના ખમી તથા બીજા જાનવરોને ભારે ધાસ્તી વચ્ચે કપાતા જોઇ અંતે ભારે કષ્ટ અને દુઃખથી તેઓનો અંત માણસ તરફથી જોર જીલમથી લાવવામાં આવે છે. ફકટ મુંબઇ શહેરના માંસ હારીઓને ખાતર દર વરસે નવ લાખ બકરાં-મેંઢા, પચાસ હજારથી વધારે ગાય બળદો તથા ૩૬૦૦ બેસો કતલ થાય છે. તે વિષે વિચારવંત વાંચનાર ! તું ગંભીરપણે ગોર કર, અને જો આ નજરે જોયલા ખરા હેવાલથી તારી ખાત્રી થાય તો આ ત્રાસદાયક કતલના કામમાં સમાયલી તારી ગંભીર જોખમદારી સમજી લઇ એ કામથી હાથ ઉઠાવી માંસનો ખોરાક તજી દઇ જે મહાન સાહેબો આ દુનિયાની જાનદાર પેદાયશનું ભલું કરવાના કામમાં સદા મચ્યા રહ્યા છે, તેઓના કામમાં તારો અદના હીશો આપી તારૂં પ્રગટીકરણ આગળ ચલાવ.

જીવ દયા વીશે મહાન ભગત કળીર નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

જહાં દયા તાંહાં દીનતા, જહાં દીન તાંહાં પ્રેમ;

જહાં દયા નહી દીનતા, તાંહાં જીવેકા નેમ. ૧.

દયા દીલમે રાખીએ, તુ કયું નિરદય હોય;

સખહી જીવ હે સાંધકા કીડી કુંજર સોય.

મેહર તાંહાં મીરાં બસે, કેહેર તાંહાં હે દુર;

કહેર છુટે મહેર આવે, તાંહાં સાંધ મીલે હજુર.

જલથલ જીવ જીતના સખી, રહા સકલ ભરપુર;

જો દીલ આવે દીનતા, સાંધયાં મીલે હજુર.

જીવ દયા કયું પાલીયે, જીવ જીવેકા અહાર; ૨.

જીવ બિના જીવે નહી, સંતો કરો બીચાર.

જીવ જીવ સખ એક હે, જીવકા કરો બીચાર;

બીન સાંસાકા જીવ હે, તાકા કરો અહાર.

દયા સખહીપર કીજીયે તુ કયુ નિરદય હોય;

જાકી બુદ્ધી અંમસે, સો કયુ ખુની હોય.

જરથોસ્તીએને માંસ ખાવાની મનાઈ.

(મુ'બદ વેજેટરીયન સોસાયટીને માટે ખાસ રચેલું ગાયન.)
સાખી —ચાલ મરાડી.

ગોસ્પંદો જે પશુ બીયારાં, થર થર થર થર કંપે;
કતલ સ્થલનો મારગ લેતાં, પલ પલ એક ન જંપે,
કુરતા બહુ ભાધ, કરો તે તોલ મનમાંડી. ૧.

શુલી સરખું સંકટ એનું, પલમાં પ્રાણ હરે છે;
ભાગે નાશે લયથી ત્રાસે, આપ ધણા ઉચરે છે,
ખરે પાણી આંખે, અવાચક તોય સાંખે. ૨.

બહુ બહુ એહ કરે ઉપકારો, દુધ, દહી, ઘી, આપે;
ભાર વહી આભાર કરે છે, ટાઢ તાપને કાપે,
નીમકહલાલ એ પ્રાણી છે, અખુટ લાલની ખાણી. ૩.

બહુમન અમશાસ્પંદ જે મ્હોટો, ગોસ્પંદોનો નાથ;
કતલનાં કાળાં કરમોથી, કંપે છે દીન રાત,
વિચારો વાત ખરી, ધર્મને રહેમની આંખ કરી. ૪.

ગોસ્ત હરામ કીધું તું પોતે, પેગમ્બર જરથોસ્તે;
દાદાર અહુરમજ્દના હુકમો, મજહબ રસ્તે જોતે,
કહું શું કવિતાથી, નથી કંઈ વાત નવિનતાની. ૫.

જીવન ચાર દિવસનું ચટકું, માથે મોત ભમે છે;
દોષ કરે તે દોશજ પામે, જમના માર ખમે છે,
ખરેખર હિત જો ઇચ્છો, છોડી દો માસનો પીછો. ૬.

જીવ સહુના સરખા લેખી, કદી ન કરવી ધાત,
આપણી એવી વેળા આવે, કેવી પડે પંચાત,
કહે મેગમ્બર પોકારી, ન ખાંધો પાપની ભારી. ૭.

અન-ફળ-શાકના ખોરાકની હિમાયતમાં જરથોશ્ટી ખાનુઓ તથા ગ્રહસ્થોને એક અરજ.

લખનાર—દાદાભાઈ ધનજીભાઈ જસાવાલા.

“ ગાય ગોસ્પદોને મારવામાં (એટલે કાપી ખાવામાં)
પુશી ભરેલી જાંદગી છે એવું જોશો કહે છે તેઓને
તું અહુરમજ્દે મારવા કહેલું છે.”

અહુનવદ ગાથા.

ઘણાંક વર્ષો અગમચ અન-ફળ-શાકનાં ખોરાકની હિમાયતમાં
મરહુમ શેઠ સોરાબજી જમશેદજી જીજીભાઈએ પોકાર ઉઠાવ્યો હતો, અને
એ ખોરાકની તરફેણમાં ઘણીક દલીલો સાથનું “ રાહે પારસા ” નામનું
પુસ્તક પ્રગટ કીધું હતું, અને તેવણ પોતે પણ ઘણાંક વર્ષો સુધી એ ખોરાક-
પર રહ્યા હતા. ત્યાર પછી કેટલાંક વર્ષો અન-ફળ-શાકનાં હૈયાત ચુસ્ત હિમાયતી
અને મારા માનવંત મિત્ર શેઠ ખેરામજી દીનશાહજી પાંડેએ એ ખોરાકની
હિમાયતમાં વર્તમાનપત્રોમાં ઘણીવાર ચર્ચા ચલાવી હતી તથા પોતાનાં ગાંઠનાં
ખર્ચે એ ખોરાકની તરફેણમાં ઘણાંક અંગ્રેજી ચોપડી-ચોપાન્યાં લોકોમાં
મુક્ત વહેર્યાં હતાં. સને ૧૮૮૬ માં કચસરે હિન્દ પત્રમાં છ મહીના
સુધી અન-ફળ-શાકનાં ખોરાકની તરફેણ તથા વિરુદ્ધમાં જ્યારે ચર્ચા ચાલી
હતી તેમાં અન-ફળ-શાકનાં ખોરાકની તરફેણમાં શેઠ પાંડેએ ઘણાંક બાહોશી
ભરેલાં લખાણો કીધાં હતાં. એ શીવાય શેઠ પાંડેએ અન-ફળ-શાકને
લગતા ઘણાંક જાહેર જમણો આપ્યાં હતાં તથા અન-ફળ-શાક ખાનારાઓ
સાથે એ ખોરાકનું “ રેસતોરા ” ઉગાડ્યું હતું, જે ચોક્કસ કારણોસર
પાછળથી બંધ થયું હતું. ઇ. સ. ૧૮૯૦માં અન-ફળ-શાકના ખોરાકની
પકવાનપોથી શેઠ ખેરામજી દીનશાહજી પાંડેએ પ્રગટ કીધી હતી, તેની બે
હજાર નકલો થોડા વખતમાં ખપી ગયાથી એજ પુસ્તકની સુધારા વધારા
તથા ફેરફાર સાથની નવી આવૃત્તી ભારે મેહનત લઈ ઉપલાજી શેઠે રચી
મેશર્સ દી. લખમીદાસની કું. ચોપડી વેચનારા મારફતે બાહાર પાડી છે જેમાં
શું ખાવું ને શું ન ખાવું તથા વનસ્પતીનો ખોરાક કેવી રીતે શરૂ કરવો
વગેરે ઘણીક નવી અને જાણવાજોગ વીગતો આપી છે. એ પુસ્તક અન-ફળ-
શાક ખાનારાઓ તથા એ ખોરાક શરૂ કરવા માગતા હોય તેઓને ખરીદવાને
હું મંજીશુત લલામણ કહું છું. આના પરીણામ તરીકે કેટલાક પારસીઓએ

માંસનો ખોરાક તથા અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લેવાનું શરૂ કીધું હતું. તે વખતે એ ખોરાકની સામે જેવી વિરૂધ્ધતા હતી તેવી હાલ રહી નથી અને જણાવવાને ખુશી ઉપજે છે, કે અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લેવાનો સુધારો પારસી ટોળાના સમજી, ખરા સુધરેલા અને દુરઅંદેશ ભાગમાં ધીમા પણ મજબુત કદમે દર વરસ આગલ વધે છે. જ્યારે હાલના કેટલાક કેહવાતા સુધરેલા પારસીઓએ પોતાના બાપદાદાની રીતમાં ફેરફાર કરી હુકર જેવાં ગલીય પ્રાણીનું માંસ કે જે હવસ ઉસ્કેરનાર છે, અને જે દાક્ટરોના મત મુજબ જરવામાં સધલા માંસ કરતાં ઘણું ભારી છે, તથા ગાય જેવાં પવિત્ર અને ઉપયોગી જનવરનું માંસ જે નામીયા દાક્ટર જેકશનના મત પ્રમાણે સધલી જનના માંસમાં ઘણું ઉસ્કેરનાર માંસ છે, તે ખાવાનો મહાન સુધારો [!] પોતામાં દાખલ કીધો છે, ત્યારે અન્ન-ફળ-શાક ખાનારા પારસીઓએ પોતાના લખાણો તથા જાતી દાખલાથી સુધારાના ખરા મિનોઇ માર્ગ તરફ એક પગલું આગળ ભર્યું છે. એવી રીતે અન્ન-ફળ-શાકનાં ખોરાક તરફની વલણ પારસી બાનુઓ તથા ગ્રહસ્થાનમાં વધવાથી એ ખોરાકની તરફેણમાં કેટલીક દલીલો અત્રે રજી કીધી છે જે તરફ પારસી ટોળાના સમજી, દાનેશમંદ, દુરઅંદેશ, બાહોશ અને ધર્મી બાનુઓ તથા ગ્રહસ્થાનુ માનપુર્વક ધ્યાન ખેંચવાની આજે અદના લખનાર રજા લે છે.

૧. યુરોપ અને અમેરીકા જેવા મુલકો જેમાં સામાન્ય રીતે હિન્દુસ્તાન કરતાં ઘણા વધારે જથામાં માંસનો ખોરાક લેવામાં આવે છે, ત્યાંના સમજી લોકોનો ચોક્કસ ભાગ અન્ન-ફળ-શાકનાં ખોરાકની તરફેણમાં આવતો જાય છે અને એ ખોરાકની હિમાયતમાં પુષ્કળ મંડળીઓ ત્યાં સ્થાપવામાં આવી છે અને માંસનો ખોરાક મુકી દીધાથી ત્યાંના હજારો લોકોને તન, મન અને ધનનો ફાયદો થયો છે.

૨. નામીયા વિદ્વાનો, શરીર છેદન કર્તા (anatomists) અને સર્વેદ્રિય શાસ્ત્રી (physiologists) પોતાની શોધખોળને આધારે એવું જણાવે છે કે માણસનું શરીર, તેનો બાંધો, દાંત, ચામડો, અને બીજા શરીરના અવ્યવોની રચના જોતાં માણસ જાત અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લેવાને ખુદરતી રીતે લાયક છે.

૩. ડાક્ટર બોમને પોતે જાતે ચલાવેલા અખ્તરાથી પુરવાર કીધું છે કે માણસ અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક ઘણું કરીને ૧ થી ૨૦ કલાકમાં

હજમ કરે છે, જ્યારે જુદી જુદી જાતના માસના ખોરાકને હજમ થવાને ૩ થી ૫ કલાક લાગે છે.

૪. નાભીયા અને ચુનંદા તખીખોએ તેઓના દર્દી ગ્રાહકોથી મેલવેલા લાંબા અનુભવને આધારે અને અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકની પોતાની જાતી તપાસથી સંપૂર્ણ રીતે ખાતરી કીધી છે કે ઘણાક દરદો જેવાં કે પેટની કબજાત, ભગંદર, નાસુર, સોજની તાપ, સંધીચાયુ, નજલો, માથે લોહી ચડવું, લકવો, કલેજનુ દરદ, ગુરડાનુ દરદ, રેતી જવાનુ દરદ, થોડી મેહનતથી ઉપજતી થાક, ચાલુ સાધારણ નબલાઇ, વગેરે ઘણુકરીને માસના ખોરાકથી થાય છે. અને એ દરદો અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક અખત્યાર કરવાથી નાબુદ થાય છે. કેનશર (નાસુર)ના ભયંકર દરદના ઉપાય તરીકે વગર પકાવેલો તાજો તથા સુક્રો મેવો તથા કોટલાવાલા ફળો તથા સાલીડ ખાવાની ભલામણ વેલાતના દાકટરો કરે છે તથા ખહીના દર્દીઓને દવા તરીકે તાજી લીલી તરકારીનો રસ પાઇ ઘણાઓને ત્યાંના દાકટરોએ સાજ કર્યા છે. આ વીશે ઇંગ્લંડમાં મેનચેસ્ટર ખાતે નીકળતા વેજ્ટેરીઅન મેસેનજરના ઇસ્વી સન ૧૯૦૬ ના એક અંકમાં વીગતવાર જણાવ્યું છે.

લંડનની ઓરતો અને છોકરાંની હોસ્પીટલનો બાહોશ અને ચંચળ દાકતર હેગ, એમ. ડી. એફ. આર. સી. પી, જેણે તખીખી ગ્રંથ કરતા તરીકે નામના મેળવી છે, અને જેણે ઇંગ્લંડના લેનસેટ નામનાં જાણીતા તખીખી ચોપાન્યામાં ઘણાક વિદ્વાતા ભરેલાં લખાણો કીધાં છે, તે આજ ૧૯ વર્ષ થયાં અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લે છે અને પોતાના જાતી અનુભવને આધારે કહે છે કે અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક માસના ખોરાક કરતાં દરેક રીતે બેહદ પસંદ કરવા જોગ છે અને શરીર અને મનને લગતી ઉત્તમ પ્રકારની શક્તિઓ તે ઉત્પન્ન કરે છે.

૫. જ્યારે અન્ન-ફળ-શાક ખાનારાઓપર બીકટ વાહાડકાપ થોડા જોખમે થાય છે, ત્યારે માસ ખાનારા તથા દારૂ પીનારાઓપર નજીવી વાહાડકાપ પણ ઘણી વખતે પ્રાણુઘાતક નીવડે છે.

૬. માસનો ખોરાક પચવાથી હોજરીમાં (chyme અને chyle) નામનો દુધ જેવો જે રસ ઉત્પન્ન થાય છે તે જ્યારે બે ત્રણ દીવસમાં કોહવા માંડે છે, ત્યારે વનસ્પતી ખોરાકથી થયેલો એ રસ એક અઠવા-ડીયા વેર સારી હાલતમાં રહી શકે છે.

૭. અમેરીકાના જાણીતા દાક્ટર જેકશન જેવણ વીસ વરસો સુધી જીદા જીદા દરદોથી પીડાતા હતા અને ખસો દાક્ટરોના હાથ તલેથી પસાર થયા હતા અને જેવણની ૩૭ વરસની ઉંમરે જીવવાની આશા અને દાક્ટરોએ છોડી હતી, તેવણે અંતે અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક શરૂ કરી તેથી સઘલાં દરદો થી છુટકારો પામી ૮૦ વરસથી વધારે ઉંમર તુલીક જીવી ન્યુયોર્કમાં એક ઘણું ફોલ્ડમંદ હાઇજીનીક ઇનસ્ટીટ્યુટ ચલાવ્યું હતું, તેવણ જણાવે છે કે માસના ખોરાકનો છુટથી ઉપયોગ કર્યાથી માણસનું હૈયું આખા દીવસમાં ૧૪૪૦૦ વખત વધુ ધપકે છે. એથી માસહારીની જીંદગી અન્ન-ફળ-શાક ખાનાર કરતાં જલદી ઘસાઇ જાય છે, અને તેથી તેઓ ઘણું કરીને અન્ન-ફળ-શાક ખાનાર જેટલી લાંબી જીંદગી કાઢાડતા નથી. ઘણી લાંબી જીંદગી ગુજરનાર પુરૂષોની ખોરાક સંબંધી તલાશ કરતાં એવું જણાયું છે કે તેઓનો મોટો ભાગ ઘણું થોડું માસ ખાનાર યા તદ્દન વનસ્પતી ખાનાર હતા. ઇંગ્લંડની અન્ન-ફળ-શાક ખાનારી મંડલીના સભાસદો તથા ખીજઓ જેઓ ઘણા વર્ષો સુધી એ ખોરાકપર રહ્યા હતા, તેઓ ૮૦ થી ૯૦ વર્ષની લાંબી જીંદગી પુર તનદરોસ્તી સાથે એ ખોરાકપર ગુજરી હતી તેના દાખલા નોંધાયલા છે.

વનસ્પતીના ખોરાકથી માણસની જીંદગી લાંબી થાય છે, એવું પુરવાર થયાથી ઇંગ્લંડની કેટલી વીમા કંપનીઓ માંસહારી કરતાં અન્ન-ફળ-શાક ખાનારનો વીમો સાધારણ દર કરતાં ૫ થી ૧૦) ટકા ઓછા ભાવે ઉતારે છે.

૮. પ્રોફેસર ફ્રેન્કલેન્ડ અને ખીજઓએ પુરવાર કરીધું છે કે અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક માસના ખોરાક કરતાં વધારે સસ્તો અને પુષ્ટીકારક છે.

૯. વંગર શકે આ જાણીતી વાત છે કે શરીરની ભારે મહેનત અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકથી થઇ શકે છે. ઘણાક અન્ન-ફળ-શાક ખાનારાઓએ માસહારી સાથ ચાલવાની, દોડવાની, તરવાની અને બાઇસીકલની સરતોમાં ઉતરી તેઓને પાછળ પાડી ઘણાંક ઇનામો જીતી ગયા છે. એક અમેરીકને પોતાના કારખાનાના માણસોને ૩ ભાગમાં વહેંચી નાખી તેમાના એક ભાગના માણસોને વનસ્પતીના ખોરાકપર, ખીજને વનસ્પતી અને માસના ખોરાકપર, અને ત્રીજે ભાગના માણસોને માસના ખોરાકપર રાખી, તપાસતાં જણાયું કે વનસ્પતીનો ખોરાક લેનાર ભાગના માણસો વધારે કામ બજાવવા સાથે તેઓની ટકી રહેવાની શક્તિ વધારે હતી. એ દરેક ભાગને વારાફરતી વનસ્પતીનો ખોરાક આપવામાં આવ્યો હતો અને તેના પરીણામમાં વનસ્પતી ખાનારો વિભાગ દરેક વખતે ચહુડતો આવ્યો હતો.

૧૦. આએ ખાતરી પુર્વક રીતે પુરવાર થયું છે કે સહથી ઉંચા પ્રકારની મનની મેલનત અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકપર થઇ શકે છે. સાહીત્યની દુન્યામાં જાણીતા થયલા ઝલકતી કારકીર્દીનાં મહાન પુરૂષો જેઓના અંથે હજુ પણ હેંશથી વંચાય છે, જેવા કે પીથાગોરસ અને પ્લેતો, પ્લોતીનસ અને પોરફીરી, સોક્રેટીસ અને સેનીકા, અને બીજા ગ્રીક ફીલસુફો. અન્ન-ફળ-શાક ખાનારા હતા. હાલના જમાનામાં અલૌકીક બુદ્ધીના હૈયાત જાણીતાં બાનુ વકતા અને ચુસ્ત આગેવાન થીયોસોફીસ્ટ મીસીસ એની બીઝેનટ ૧૯ વરસો થયાં અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લે છે. એજ પ્રમાણે જાણીતા થીયોસોફીસ્ટ મી. લીડબેટર જેવળુના ખોદાઇ જ્ઞાનને લગતા પુસ્તકો હેંશથી વંચાય છે, તેવળુ ૨૯ વરસો થયા અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લે છે. નીશાલના છોકરાઓને માસ અને અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક જુદે જુદે વખતે ખવાડી કીધેલા અખ્તરાથી સાબેત થયું છે કે અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકથી તેઓની મનશક્તિ તીક્ષ્ણ થઇ તેની લાયકાત વધી છે.

૧૧. મહાન તખીઓ અને વિદ્વાનો પોતાની શોધખોળને આધારે જણાવે છે કે જાનવરી ખોરાક માણસના હવસ અને જુસ્સા ઉશ્કેરે છે, જ્યારે અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક માણસની નીતીપર સારી અસર કરે છે. જાહેલ છોકરાઓને નરમ ખનાવવા સાથે અન્ન-ફળ-શાકનો સાદો મસાલા વગરનો ખોરાક એક રામબાણુ મલાજ છે.

૧૨. બાનુઓની માસીક સંસારી અડચણમાં થતુ દુઃખ વનસ્પતી ખોરાક ચાલુ કરવાથી લગભગ નાબુ થાય છે, તથા તેનો વખત ઘણો ઓછો થાય છે. જે બાનુઓ માસનો ખોરાક છોડી કેટલાક વરસો થયાં અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લે છે, તેઓ એ વાતની સચાઇ એક અવાજે સ્વીકારે છે તેઓ પાસથી એ બાળદંતો ખોલાસો મેલવે.

૧૩. ઘણાક અખ્તરાથી સાબેત થયું છે કે માંસના ખોરાકથી દારૂની તરસ વધે છે, અને છાકટાઓને સુધારવાનો ખરો ઉપાય તેઓને વનસ્પતીનો ખોરાક આપવામાં સમાયલો છે, કારણ કે એ ખોરાકથી દારૂ તરફ અભાવ છુટે છે. ન્યુયોર્કના જાણીત તખીબ જેકશને ૧૦૦ થી ઉપર છાકટાઓને સાદા વનસ્પતીના ખોરાકપર રાખી તેઓની દારૂ પીવાની આદત તદ્દન છોડવી હતી. જે બાનુઓના ભરથારો કમનસીબે ભારોભાર દારૂ પીતા હોય તેઓને આ ઉપાય અજમાવા લાયક છે. ઘણી યા ઘણીયાણી યા બંનેના આકરા સ્વભાવથી કેટલાંક પારસી ઘરો સુખ અને શાંતીના સ્થળને બદલે

દુઃખ અને રાંતાપના ધામ થઈ પડે છે, તેમાં પાછી શાંતી ફેલાવવામાં અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક ઘણો મદદગાર થઈ પડે છે.

૧૪. આ જાણીતી ખીના છે કે જનવરોને કસાઇખાનામાં કાપ્યાં અગાઉ તેને તપાસનારા ઇન્સ્પેક્ટરોની ગમે તેવી દેખરેખ છતાં દર્દી જનવરો કાપવામાં આવે છે. એ શિયાય કપાતાં દરેક તંદરોસ્ત જનવરના શરીરમાં ચોક્કસ દરજ્જે રહી ચીજો હોય છે, જે તેઓનાં માંસ અને લોહીમાં રહી જાય છે અને જે માંસહારી માણસના શરીરમાં જઈ જુદાં જુદાં દરદો ઉત્પન્ન કરે છે. અમેરીકાના ચીકાગો શહેરના માંસનો ખીમો ખનાવનારા મોટાં કારખાનામાં કેવે. રાહધાત ચાલતો હતો, તથા ઢોરના રોગીષ્ટ માંસ સાથે તેની ગલીચી તથા ઉંદર તથા તેની લીડી તથા માંસ ઉકાળવાના બોઇલરમાં ભુજી પડતાં માણસોને પણ સાથે બાંધી નાખી તેનો ખીમો કરી તેને ત્રીનમાં પેક કરી બહારગામ મોકલવામાં આવતું હતું તેનું બોપાલું યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સના પ્રમુખ મી. રૂઝવેલ્ટે ૧૯૦૬ ના જુન મહીનામાં ઉઘાડુ પાડ્યું હતું, અને તેથી જપાને ઉપલા દેશમાં ત્રીનમાં પેક કીધેલાં માંસની મોકલેલી મોટી વરદી રદ કીધી હતી. એજ પ્રમાણે ત્રીનમાં પેક કીધેલી માછલી ખાંધાવી પેટ અને મોહકુ છુટી જવાના તથા કેટલીક વખતે તેથી મરણ નીપજવાના દાખલા બનેલા છે. બોહળી ગ્રાહકી-વાલા બાહોશ તમામોનું એવું મત છે કે માંસનો ખોરાક જે માણસ ઉધ્યોગમાં ન લેતો તેઓને દાક્ટરનું ઘણું જ થોડું કામ પડે.

૧૫. જનવરનું માંસ ખાવાના માણસના હવશ સાડે દર વર્ષે કરોડો જનવરોનો ભોગ આપવામાં આવે છે, એ ઘણી દલગીરી ઉપજવનારી ખીના છે. એથી ઘણાક દુઃખ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે એટલુંજ નહીં પણ કસાઇ-ઓનો એક હલાઅદો વર્ગ જનવરોને કાપવાના નીચ કામ સાડે જુદો રાખવો પડે છે કે જે વિષે માંસહારીઓ જોખમદાર છે.

૧૬. વીમા કમ્પનીઓની નોંધને આધારે જણાયલું છે કે જ્યારે જુદા જુદા ધંધામાં પડેલા માણસોમાં મોતનું પ્રમાણ દર હજારે દર વર્ષે ૧૨ થી ૨૦ નું આવે છે ત્યારે કસાઇઓનું પ્રમાણ દર હજારે ૨૩ નું તથા દારૂ વેચનારોઓનું દર હજારે ૨૮ નું આવે છે. એવી રીતે ઉપલા બે ધંધામાં પડેલા માણસોમાં મરણનું પ્રમાણ વધારે નીપજવામાં માંસહારી તથા દારૂ પીનારા જોખમદાર છે.

૧૭. મરઘાં-ગતકાંમાં પણ ઘણી વખતે રોગ ચાલે છે, ને તેને ખાવામાં કેટલો જોખમ સમાવેલો છે તે નીચલી વીગતપરથી જણાશે. ઇંગ્લેન્ડના

લંડન એક્ષપ્રેસ નામના વર્તમાન પત્રમાં મરઘાં બટકાંની બાબતને અનુભવી લખે છે કે આ દેશમાં ઉછરેલાં તથા તેઓને કાપી ખાવા સાથે ઉધોગમાં લીધેલા મરઘાં-બટકાંના ૩૦) ટકા જેટલો ભાગ ત્યુબરક્યુલોસીસ નામના દરદથી પીડાતો હતો. એ પંખેરાંપર ધણું કરીને દરદની નીશાની જાહેરમાં જણાતી નથી. એથી તે ખાવામાં વધારે જોખમ સમાયલો છે. ઇંગ્લંડ જેવા દેશમાં જ્યાં એ વીશે ચોકાસી રખાય છે ત્યાં એવાં દરદી પંખેરાને ખાવામાં આવે છે, ત્યારે હિંદુસ્તાન જ્યાં એવી ચોકાસી રખાતી નથી, ત્યાં એવા કેટલા ટકા રોગીસ્ત મરઘાં બટકાં કપાતાં હશે ને હોસે હોસે ખવાઈ તેથી કેવા રોગો નીપજતા હશે તે વીશે વીચાર કરવાનું કામ માસહારીઓનું છે.

૧૮. દુનિયાના સર્વ મોટા ધર્મો એકે આવાજે જનવરો તરફ દયા બતાવવાને ફરમાવે છે. તેઓના સ્થાપકો જેવા કે અશો પયગમ્બર સાહેબ જરથોસ્ત, ગૌતમ બુદ્ધ, જીસસ ક્રીષ્ટ, હજરત મહમદ, અન્ન-ફળ-શાક ખાનારાં હતા, અને તેઓએ પોતાના ચેલાઓને કુલે જનદાર હતી તરફ દયા બતાવવાનું ખાસ ફરમાન આપી માંસના ખોરાકથી પરહેજ રહેવાની સલાહ આપી હતી. જરથોસ્તી ધર્મમાં દાદાર હોરમગ્દદ તથા અમશાસ્પંદને ખુશનુદ કરવાની તાકીદ ફરમાવી છે. જે પારસી બાનુઓ તથા ગ્રહસ્થો પોતાને જરથોસ્તી ધર્મના ફરમાનોપર ઓશતવાર રહી તે પ્રમાણે ચાલવાની કાશેશ કરે છે તેઓ જે માસનો ખોરાક લે તો તેઓ બહુમન અમશાસ્પંદ કે જે ગોસ્પંદોપર મવકલ ફરેસ્તો છે તેને ખુશી કરવાને બદલે કેવી રીતે રંજીત કરે છે તેનો વીચાર કરવો જોઈએ. જરથોસ્તી ધર્મ પ્રમાણે એક જનવર એક ગેહમાં કપાયા પછી તે બીજી ગેહ સુધી રહે છે તો તે નશો ગનાય છે અને તે ચીજનો ખાનાર નશો ખાનાર હડી રીમન થાય છે. ત્યારે જે માસ વાંદરાના કસાઈખાનામાં સાંજના ૫-૬ વાગે કપાય તે બીજે દીવસે બપોરના બાર વાગાથી રાતના નવ સુધી ખાનાર ધણી નશો ખાનાર તરીકે હડી રીમન કેવી રીતે ન ગનાવો જોઈએ તેનો પ્રશ્નો ધર્મગુરુઓ જેઓ સાધારણ રીતે ગોસ્તનાં બોતાં તથા કવાબ ચંગના શોખીન જણાય છે તેઓએ કરવો જોઈએ. જાણીતા સાધુ તુળસીદાસની નીચલી કવીતા પ્રમાણે ધર્મનું મુળ દયા છે એ તદન ખરું છે :—

“દયા ધરમકો મુળ હય પાપ મુળ અભીમાન,
તુળસી દયા ન છોડીએ જખતગ ઘટમે પ્રાણ.”

જાણીતા સાધુ કખીર તો ઘણા સખ્ત શબ્દોમાં માસના આહારને ધીકારે છે.

“હિંસા દુખની વેલડી, હિંસા દુખની ખાણ,
અનંત જીવ નરકે ગયા, હિંસાના ફળ જાણ.”

“માંસ અહારી માનવી, પ્રત્યક્ષ રાક્ષસ જાણ;
તાકા સંગત મત કરો, હોય લજ્જનમે હાંન
હને પરાધ આત્મા, છીલ છાલ કરીખાંન;
પાપી પ્રત્યક્ષ દેખીએ, થાળી માહી મસાન.”

૧૯. ઘણાક મોટા કવીઓ, શીલસુદ્ધે અને આત્મ જ્ઞાનીઓ યા તો પોતે અન્ન-ફળ-શાક ખાનારા હતા અથવા એ ખોરાકના હીમાયતી હતા અને માસના ખોરાકને વખોડ્યો હતો. ઘણા ગ્રુમ જ્ઞાનીઓએ અશોષ અને મિનોષ માર્ગમાં આગળ વધવાના પેહલાં પગડીયા તરીકે અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકને ગણ્યો છે.

૨૦. આએ અદના લખનાર ૨૧ વર્ષ સુધી અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાક પર વગર અડચણે રહ્યો છે અને ઉપર જણાવેલી ધરખમ હકીકતમાં પોતાનો નખલો અવાજ ઉમેરે છે. જાતી અનુભવથી બાંધેલા મજબુત મતને આધારે હું જણાવવા માગું છું કે ખરાબર તપાસીને લીધેલો લાયક અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક શરીર અને મનની તનદરૌસ્તીને ઉંચામાં ઉંચી ટોચે ઢકાવી રાખવા પુરતી રીતે શક્તિવાન છે. હવશો અને જુસ્સા-ઓને કાબુમાં રાખવાને મદદ કરે છે, અને મિનોષ શક્તિઓ ખીલવવાના કામને ગતિ આપે છે.

પારસી ટોળાના ચંચળ, બાહોશ, સમજી, દુર અંદેશ અને ધર્મી બાનુ તથા ગ્રહસ્થોતું ધ્યાન ઉપલી હકીકતપર ખાશ ખેંચવામાં આવે છે, અને હું મારાં પારસી ભાઈઓ તથા બેહનોને માન પુર્વક અરજ કરું છું કે તેઓએ અન્ન-ફળ-શાકને લગતું સાહિત્ય ખુલ્લાં મનથી વાંચવું, અને જો તેથી તેઓની ખાતરી થાય તો આ કામમાં મદદ કરી ખરા સુધારાના માર્ગ તરફ એક પગલું આગળ ભરી માંસનો ખોરાક તજી અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લેવાનું ચાલુ કરી પોતાના પ્રગટીકરણને આગળ વધારવું. આપણે એવી નિર્દોષ રીતે રહેવું જોઈએ કે જેથી આપણે દરેક જન જાણીતા અંગ્રેજ કવી ગોલ્ડ સ્મીથની નીચલી લીટીઓ ખરેખર રીતે ખરાં અંતઃકરણથી બોલી શકીએ.

“No Flocks that range the valley free
To slaughter I condemn
Taught by that Power that pities me
I learn to pity them.”

ઉપર જે જે વીગતો જણાવી છે તે ખરી છે યા નહી તે વીષે જેઓ પોતે જાતે ખાતરી કરવા માગતા હોય તેઓને નીચલાં ગુજરાતી તથા અંગ્રેજી ચોપાન્યા તથા પુસ્તકો તથા માસીક મળાહુના આગલા અંકો તથા મીં નશરવાનજી ફરામજી બીલીમોરયા તરફથી નીકળતા ચરારાગ ચોપાન્યાના ૧૯૦૪ ના માર્ચ તથા જુલાઇ મહીનાના અંકો તથા *Theosophic Gleaner* ના ૧૯૦૪ ના જુન તથા જુલાઇના અંકોમાં અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાક વિષેની મારી બાબતો તથા Vegetarian *versus* Meat Diet નામનું અંગ્રેજી ચોપાન્યું જે મેં પ્રગટ કરીધું છે તે વાંચવાની ખાસ લગામણ કરવામાં આવે છે.

“પારસીઓમાં માસ ખાવાની મનાઇ,” લાં. મીં રસ્તમજી મેબેદજી

“ભાજીખાઉઓની હિમાયતમાં કાકા કાહણુ” એડીત કરનાર “આશ્રવન”

“અન્ન-ફળ-શાકની પકવાન પોથી” મીં બેરામજી ડી. પાડે, સુધારા વધારા સાથની બીજી આવૃત્તી, પ્રગટ કર્તા દી. લખમીદાશ, ચોપડી વેચનાર કોટ, પારસી બજાર કી. ૩. ૧)

“અવસ્તા અને ગોસ્પંદોની પરવરશી,” લખનાર મેબેદ કરશાસ્ત્ર જામાસ્તજી કાતક.

The Vegetarian Text Book, by Broadbent, 1d.

Manifesto of Vegetarian Principles, by Newcombe, 2d.

Fruits and Farinacea. The Proper Food of Man ; by John Smith, 6d.

The Perfect Way in Diet; by Dr. Kingsford, M.D. 1s.

The Diet Cure; by Dr. Nichols, M.D. 1s.

The Ethics of Diet by Howard Williams, M. A. 5s.

Food and Diet, by Dr. Haig, M.D. F.R.C.P.

The Logic of Vegetarianism; by H. Salt 1s.

Vegetarian Versus Meat Diet; or the Diet Question in the light of Medical Science, Religion and Theosophy, a lecture revised and enlarged, by D. D. Jussawalla, price 6 annas. P. Mukadam, Bookseller, Church Gate St., Fort, Bombay.

અન્ન-ફળ-શાકની ઉપલી તથા જીજી ધર્મીક ચોપડી ચોપા-યાં નીચેને
ઠેકાણે મલશે.

The Order of the Golden Age, Paignton, England.
The Vegetarian Society, 257 Deansgate, Manchester, England.

The Manager, *Theosophist*, Adyar, Madras
THE MANAGER, CHERAG BOOK DEPOT, Manordas Street, Fort, Bombay.



પારસી અન્ન-ફળ-શાક ખાનારાઓનો જાતી અનુભવ.



પારસી કામમાં રફતે રફતે અન્ન-ફળ-શાક ખાનારા સ્ત્રી પુરૂષો વધતા જાય છે એ ખુશી થવા જોગ તથા જાણીતી બીના છે. આથી આ અદના લખનારે કેટલાક જાણીતા પારસી અન્નફળશાક ખાનારાઓને તેઓનો એ બાબદનો જાતી અનુભવ જાહેર લોકના ફાયદા સારૂ છપાવવા માટે મોકલી આપવાની અરજ કીધી. એ હેવાલ મેં રજુ કીધો છે, તેમાં પેહલો અનુભવ બાઇ રૂપાબાઇ દોરાબજી રબાડીનો આપ્યો છે જે મેં Good News For The Afflicted નામના વનસ્પતી ખોરાકની હીમાયતના અંગ્રેજી ચોપાનીયાની પાંચમી આવૃત્તીમાંથી સઘલો ઉતારી લીધો છે. આ બાઇની ઓલખાનનું મને માન ન હોવાથી એવણુને એ વિષે મેં લખીને પૂછવ્યું નથી. એ હેવાલ એવણે ઉપલા ચોપાનયા સારૂ વાદરે હીલરોડપરથી તા. ૨૦ મી નવેમ્બર ૧૯૦૩ ને દીવસે મોકલ્યો હતો. બાકીના બીજા બાનુ તથા ગ્રહસ્થાના અનુભવો મને ચાલુ વરસના માર્ચ એપ્રેલ અને મે મહીનામાં મળ્યા છે તે એમનાએમ તેમનાજ બોલોમાં રજુ કર્યા છે.

બાઇ રૂપાબાઇ દોરાબજી રબાડીનો અન્ન ફળ શાકના ખોરાકનો અનુભવ.

“Good News for the Afflicted ચોપાન્યું પ્રગટ થવાની જાહેર ખબર વાંચવા ઉપરથી મેં એ ચોપાન્યું મંગાવ્યું કે વાંચ્યા પછી ઠીક લાગશે તો તે કર્તાના માંગવા મુજબ એકુ એ જીબાનીનો અર્થ કરી મોકલાવીશ. પણ એ વાંચી જોતાં મારા વીચારોને એવું બંદ બેસતુ, અને એ વિશય એવા સરસ લાગા કે, મારા સંસાર ખટલામાં બીજા કામો માટે ધણોજ થોડો વખત ફાજલ હોવા છતાં મેં ઠરાવ કર્યો કે રાત રાતના બેસીને પણ મારે એ આખખો તરજુમો ઉતારવો. વળી એમ બન્યું કે, આજ ૩—૪ માસથી સંધીવાની અસર મારા પંગમાં થતી હતી, જે દુઃખ આગળ જતાં વધી ગયું તો, ઘર સંસાર જે ઘર ધણીયાણીની દેખરેખ અને સરદારી વનાનો ખોટો અને તીનેતેરા ભયો હોય છે તે કેમ નિભાવી શકીશ, અને મારા ઘરનું શું થશે! અને લોકોનું મારા સાંભળવામાં આવ્યા પ્રમાણે હું જે ખાટલે અડીસ તો સંસાર કેમ નીભશે! એ મને બલાપો થતો હતો. એ ૩—૪ મહીનાના રઅસામાં બે ત્રણ જાતની ફવા એ દુઃખ ઉપર અજમાવી જોઇ હતી, જેને એ દરદે મચક

નહી આપ્યું હતું. એવામાં એ ચોપાન્યું મારા વાંચવામાં આવ્યું. અને આવ્યા સાથેજ મેં ઠરાવ કર્યો કે ગોસનું ખાણું મારે છોડવું, જો કે એ બાળે ધરમાં મને હસી કાઢશે અને તોડી પાડશે એવી મને ખાત્રી હતી, પરંતુ મેં વિચાર કર્યો કે ગમે તે થાય તોપણ મારે એકલીએ એ ઉપાય અજમાવવો. ખરું જોતાં મુગે મહોડેના પશુ ઉપર આપણુ માણસ જાતના ભક્ષ માટે છુરી ફરે અને તેમના જીવ ઉપર જફા ગુજરે, એ બાળે હું અસલથી વીરધજ હતી, અને ધરમાં શોખને ખાતર મરઘાં કુકડાં-કપાતાં તે માટે હું કમકમતી, અને તે શોખ ધણે ભાગે મેં ઓછો કરાવ્યો હતો. પણ ગોસનું ખાણું અટકાવી ન શકી હતી.

“હવે જે દીને મારા મનસે મેં ઉપલાં ઠરાવ કર્યો કે ગોસ ન ખાતું અને એ ખાધાથીજ આ દરદ મને ઉત્પન્ન થએલું છે તેજ દિને તે વાત મેં મારા કુટુંબના એક માણસ આગલ કીધી. તેના પ્રતીકિતરમાં મેં સાંભળ્યું કે હમારા પાડોશમાં એક છોકરો જે બે ત્રણ વરસથી ચોમાસામાં સંધીવાના સખત હુમલાથી પીડાતો હતો તેને આ વેળા તે દરદ વધુ જોસમાં ઉભરાતા ડાકટર માસીનાની ઓશપીટલમાં સારવાર માટે મોકલવામાં આવ્યો હતો, ત્યાંથી બે ત્રણ દિવસ આગમચનોજ ઘેર પાછો આવેલો હતો. તેને ઘરે મોકલતી વેળા એ ભલા ડાકટરે સલાહ આપી હતી કે—ગોસ ખાવાનો શોખ હવેથી ઓછો કરશે તો સાર, કાંકે હવે પછીનું એ દરદ ઉભરેલું નરમ પાડતાં બહુ મુશ્કેલી પડશે.

“એ વાત સાંભળવાથી મેં ખોદાના શુક્ર કીધા, અને એ ચોપાન્યુ પ્રગટ કરનાર ગૃહસ્થ અને એ ભલા કામમાં સહાય થનારા ગૃહસ્થોને મેં અંતઃકરણથી નેક આશીશ દીધા. તે દીવસથી મેં ગોસ ખાવાનું મુકી દીધું અને જણાવતા મને હર્ષ ઉપજે છે કે, એક પગમાં જે દરદનું મંડાણ થયું હતું તે કેવળ સારો થઇ ગયો અને બીજા પગમાનું અરધું અરધું દુઃખ નરમ પડ્યું છે, જેથી મને આશ્વા આવે છે કે એ દરદ મારા તનમાંથી સદંતર નાબુદ થશે, અને ભવિષ્યની જે વારંવાર હું ફીકર કરતી હતી તે મિથ્યા ઠરશે.”

મીસ જરખાનુ ફરદુનજી ઉમરીગરનો અને ફળ શાકના ખોરાકનો એક વરસનો અનુભવ.

આ ખોરાકથી માથાંના ચાલુ દુખારા તથા નબળાઈનું નાબુદ થવું.

“જત તમારી ખાહેશ મુજબ હું મારા અને ફળ શાકના ખોરાકનો અનુભવ લખી મોકલું છું તેનો તમારી મરજી મુજબ ઉપયોગ કરજો.

“આજે કેટલોક વખત થયો હું ઈંડાના ખોરાક સિવાય તદ્દન અનફળ શાકનો ખોરાક લઉં છું. અને એ દરમ્યાન મેં જોઈ લધું જે આ ખોરાક હલકો તેમજ માસ મચ્છીના ખોરાક કરતા વધુ જલદી જરૂર પત થઈ શકે એવો છે. આગળ જ્યારે હું માસનો ખોરાક લેતી હતી તે વખતે જે માથાના સખ્ત દુખાવાના ચાલુ દરદથી અને નખલાઈથી હેરાન થતી હતી તે એ ખોરાક છોડી દીધા પછી તદ્દન દૂર થયું છે. અને મારી તંદરેસ્તીમાં એટલો સુધારો થયો છે કે મારા મિત્રો તે જોઈને અજ્ઞપ થયા છે.

“એટલુંજ નહીં પણ વગર થાકે ધણુક કામ કલાકો સુધી કરવાને અનફળશાકનો ખોરાક લીધા પછી શક્તિવાન થઈ છું.

“એ ખોરાક સ્વભાવને શાંત રાખે છે અને મનને એક જાતની ધીરજ શીખવે છે, અને તેને વધુ ઉંચા, ઉમદા વિચારો તરફ દોરવે છે અને દુન્યવી લાલચોના સામે થઈ આ જીંદગીની લડાઈમાં પ્રસેદ મેલવવા એક જાતનું જોર આપે છે. અને એજ આપણને આત્મજ્ઞાનના દરવાજા ઉપર બેમાલમ રીતે લઈ જાય છે.

“પણ આપણુ અન ફળ શાક ખાનારનો મોટો સંતોષ એ છે જે આ ખાકી નાશવંત શરીરને ટકાવી રાખવા માટે કાંઈ પણ પ્રાણીનુ લોહી રેડી તેના ખુની કરતા નથી.

મીસ દીનખાદ બેહરામજી કાખરાજીનો અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકનો ત્રણ વરસનો અનુભવ.

“એક વેજીટેરીયન તરીકેનો અંગત અનુભવ મારી પાસથી માંગવામાં આવ્યો છે, અને તે જો કે થોડા વખતનો છે, છતાં મારી બેહેનપણીઓને પોતાની ખાતરી થવે ગરીબ જનવરોપર દયા કરવાને અને પોતાની ફરજ સમજવાને ઉપયોગી થઈ પડે, તેવા વીચારથી મેં લખવાની મારી ફરજ જોઈ છે. તે કારતારની બક્ષેશથી આસરે ત્રણ વરસની વાતપર મેં માંસનો ખોરાક સારા સંજોગો વચ્ચે છોડ્યો હતો. સારા નસીબે મારે ત્યાંથી એ ખોરાકને તર્ક કરવાને માટે વાંધો ઉઠાવવામાં આવ્યો નહી, કારણ કે હું કાંઈ મારા ઘરમાં પેહેલ વેહેલીજ વેજીટેરીયન ન હતી, પરંતુ મારા બાઈ કે જેઓએ આસરે પાંચ વરસની વાતપર આ હેવાનીઅત ખોરાકથી પર-હેજ રહેવાનું શરૂ કર્યું હતું, તેણીનો અનુભવ હમારા કુટુંબ માટે પુરતો હતો. મેં કાંઈ ગોસ મચ્છાના ખોરાક શારીરિક દુખ માટે નહીં પરંતુ ગરીબ

મુગા જનવરો તરફની દયાની લાગણી તથા તે દાદાર કે જેણે આપણને આ પ્રાણીઓપર સરદારી બક્ષી છે, તેઓની તરફની ફરજના વીચાર થી છોડી મેં અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લેવાનું દરસ્ત વિચાર્યું હતું. માસનો ખોરાક છોડ્યાથી મારી શારીરિક હાલતપર કાંઈ પણ બગાડો ન થતાં જેટલું કામ હું આગલ કરતી હતી તે કરતાં વધુ કામ કરવાની તાકાત મારામાં રહેતી મેં અનુભવી છે. એક સ્કુલના શીક્ષક તરીકેની ફરજ બજાવવા ઉપરાંત બીજા બેથી ત્રણ ખાનગી શીક્ષણો હું આપું છું. માસીક માંદગીને લીધે મારા સ્કુલનાં જે દીવસો ભાગતા હતા તેમાં પણ લગભગ અર્ધો અર્ધ ફરક પડી ગયો છે. વધારે આગળ વધીને કહું તો મારી બેહેનપણીઓ જે કોઈ આ ખોરાકથી નબલાં પડી જવાની ધાસ્તી રાખતાં તેઓની સનમુખ મને રજુ કરતાં. મારા મન તથા આત્મીક શક્તીમાં આ ખોરાકથી શું અસર થઈ છે તે માટે હું એટલુંજ જણાવીશ કે આગળ કરતાં હું મારા મન ઉપર વધુ કાબુ મેલવી શકું છું. અને દરેક ખાકી તથા મીનોષ ચીજને તેના ખરા સ્વરૂપમાં જોવાને કેટલેક દરજ્જે બની શકે છે. આગળ જ્યારે હું બંદગી કરતી ત્યારે મારી બંદગી હું અધુરીજ સમજતી, કારણ કે એક બાબુ અવસ્થામાં પતેત અને બેહેરામ યસ્તમાં તથા વક્ષી આપણા પવિત્ર પુરાણા ગાથામાં પણ ગોસ્પંદોની પરવરસી કરવાને માટે ફરમાનો મક્કી આવે છે, ત્યારે તે ગરીબ નીરદોશ જનવરોનો એકવાર ભણી રહ્યા પછી ખોરાક લેતી ત્યારે મારું અંતઃકરણ ખુદરતી રીતે દંખતું. કારણ કે પતેતનાં બીજા ફકરામાં હું ભણતી હતી કે અગર જે કોઈ ચીજ એવી બને કે જેથી આ મારા તનને મારા રવાનને માટે આપવું પડે તો આપું. ખુદા કરે ને આપણા જરથોસ્તીઓ પોતાનાં બશે ન્યાગાનોને પગલે ચાલી પોતાની જીભનાં તકલીદી સ્વાદ માટે ગરીબ મુગાં નીરદોશ જનવરોનો ભોગ ન લેતાં આ સાદો અને સાત્વીક અન્નફળશાકનો ખોરાક લઈ પોતાની દરેક શક્તીઓ ખીલવી સ્પેનામીનોની વૃદ્ધીમાં પોતાનો અદના ફાલો આપી આપણા મહાન પેગમ્બર અશે જરથુસ્તનાં શીક્ષણો બરાબર સમજી અમલમાં લાવી હોશ્યામમાં જણાવ્યા પ્રમાણે સૌથી શ્રેષ્ઠ અશોષણ કરી તે દાદારનાં દર્શણ કરી તેને પોહોચે.”

મીસ ગુલબાનુ અરદેશર દાદી માસ્તરનો અન-ફળ-શાકના

ખોરાકનો ત્રણ વરસનો અનુભવ.

“ત્રણાજ ટુંક વખતમાં અન ફળ શાકના સાત્વિક ખોરાકથી થયેલા અસરકારક ફાયદાનો જાતી અનુભવ.

“ફક્ત લગભગ પાંચ વરસ થયાજ કોઇ પણ પ્રાણીના માંસના ધાતકી-પણે મેલવેલા પલીદ ખોરાકથી મેં દુરી પકડી છે. માસહાર ત્યાગ કરવાના મારા બે ખાસ હેતુ હતા; તેમાંનો પહેલો હેતુ “દયા ” જે સર્વે ધર્મોનું મુળજ છે તે; અને બીજો હેતુ આ ખામાંઓથી ભરાયેલી જીંદગીને ઊંચી જાતી અને સદગુણોથી સજ કરવી.

“આ પવિત્ર બે હેતુથી માંસહારનો મેં ત્યાગ કીધો, પણ શરૂઆતમાં બે વરસ જોઇએ તેવી ચુસ્ત મજબુતાઇથી એ પલીદ ખોરાકથી દુર રહેવું બની શક્યું નહીં; પણ એમ બની નહીં શકવાનું કારણ કાંઇ માંસના ખોરાક ઉપર મારો ચાહ હોવાનું હતું નહી. પણ કુટુંબ અને જાણ પિયજાણના કેટલાંકોની સખુનદરાજી અને મશકેરી અને નિંદા તરફ એકદમ બેદરકાર બની નહી શકવાની નબળાઇએજ શરૂઆતના બે વર્ષ ચોક્કસ પ્રસંગોમાં કોઇ કોઇ વેળાએ ચુપચાપ માંસ સાથે પકાવેલી તરકારી ખાવી પડતી હતી. પણ વખત જતાં એ પલીદ ખોરાક તરફ વધુ અને વધુ સખ્ત અભાવ થવા લાગ્યો અને મુગાં પ્રાણીઓ તરફની દયાની ચીનગારી વધુ અને વધુ પજરવા લાગી જેથી કોઇની પણ સખુનદરાજી, મજાક મશકેરી કે નિંદા તરફ બેદરકાર બની જઇ મારો અખત્યાર કીધેલો સાત્વિક ખોરાક હું જાહેર રીતે નિંદા અને સખુનદરાજીની પરવાહ કર્યા વિના લેવા લાગી છુ અને એવી રીતે લગભગ ત્રણ વરસ થયાંજ એક ચુસ્ત વેજીટેરીયન જીંદગી ગુજારતી થઇ છું.

“ઉપર લખેલા ફક્ત બે હેતુથીજ માસહારનો ત્યાગ કીધો, પણ મારા મોટા સંતોષ વચ્ચે મને બીજા પણ ફાયદા થતા માલમ પડ્યા, તે એક એ પલીદ ખોરાક છોડ્યા પછી મારું મન ખુદાશનાસીના અભ્યાસ તરફ ખેંચાવા લાગું અને એ પવિત્ર અભ્યાસ મન યા મગજની કાંઇ પણ થાક વિનાં આસાનીથી કરવાને મને સુગમ થઇ પડ્યું છે. આ ઉપરથી હું મારી મનશક્તિ અને મગજના તાંતુઓને અન-ફળ-શાકના ખોરાકથીજ શક્તિ મળેલી માતું છું. માંસહાર છોડ્યા પછી થોડોક વખત કોઇ કદાચ ઇડનો ખોરાક લેતી હતી, પણ થોડાજ વખતમાં તેપણ મુકી દીધો. એવી

રીતે અન્ન-ફળ-શાકનાજ સુતરા ખોરાકથી મારી તંદરોસ્તી સહેજ પણ લઢી નથી એટલુંજ નહીં પણ હરસના દર્દની જે સખ્ત હેરાન ગતીથી હલાક થતી હતી તે ઘણે દરજ્જે નાબુદ થઇ છે.

“ માંસહારનો ત્યાગ કરવા માટે હું મારા એક ભાઇ (દારાબશાહ)નેજ આભારી છું. એ ભાઇએ ઘણીક હાડમારી વેડી હમારા ઘરમાં માંસહારના ત્યાગની શરૂઆત કીધી અને આજે લગભગ છ વર્ષ થયાં એ ભાઇ એક ચુસ્ત વેજીટેરીઅન જીંદગી ગુજારે છે. એ ભાઇએ માંસહાર એકદમજ ત્યાગ કરવાથી શરૂઆતમાં એ ભાઇને કાંઇક નબળાઇ થઇ ગઇ હતી; પણ રફતે રફતે એ ભાઇને અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક માફક આવતો થઇ હાલમાં એ ભાઇ ઘણીજ સરસ તંદરોસ્તી ભોગવે છે. એઓ ભાઇના દાખલા ઉપરથી હું દરેક વેજીટેરીઅન થનારને નમ્ર સુચના કરું છું કે એકદમજ માંસહારનો ત્યાગ કરવાની ઉતાવળ નહીં કરતાં તે રફતે રફતે કમી કરતા જઇ તેનો સમુજાગો ત્યાગ કરવાથી શરીરને સહેજ પણ નુકશાંન કીધા વિના તે છોડી શકશે. એ મારા જ્ઞાતી અનુભવની પછી ખાતરીથી નીસંદેહ જણાવું છું. મારા ભાઇને પણ મારી માફક હસીની બીમારીની સખ્ત હેરાનગતી હતી, જે માંસહારના ત્યાગ પછી હવે તદ્દન નાબુદ થઇ છે. તેમજ અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકની પાવત્ર અરકતથી એ ભાઇની ફીફરાંની બીમારીપણુ તદ્દન નાબુદ થઇ છે. માંસહારનો ત્યાગ કરવાની એ ભાઇની નેમ પણ જીવ દયાજી હતી; પણ ન ધારેલી રીતે હમો બન્ને ભાઇ બહેનને શારીરીક વેદનામાં આવો ઉમદા ફાયદો હાંસલ થયો છે, તેથી નીચલા અવસ્તાઇ કલામ ઉપર ખુદરતી રીતેજ જનકેશાની અરપા થાય છે કે “ ઉસ્તા અહ્લાઇ અહ્લાઇ ઉસ્તા કહમાએ ચીત ” એટલે સુખ તેને જેનાથી સુખ કાઢને (અથવા સર્વેને.)

“ માંસહારના ત્યાગ માટે હમારી જીવાન ઉમ્મરના આ બે દાખલા છે. પણ હમારા માયાલુ માતુશ્રીએ તો વૃદ્ધ ઉમરે હમારી સાથે માંસહારનો ત્યાગ કીધો છે, છતાં ઉપલા કલામની ખરી સમ્બાધ મુજબ એઓની શારીરીક તંદરોસ્તી સારી છે, એટલુંજ નહીં પણ જે કોઇ કફેઝ સંજોગે કોઇ કદાચ એઓ માતુશ્રીને માંસહાર કરવો પડે છે તો તુરંતજ એ પલીદ ખોરાકનો ગેરફાયદો માલમ પડી આવે છે, અને એ પલીદ ખોરાક શરીરની નિયમીત ગતીને કેટલી હદ સુધી બીગાડનાર છે તે ખુલ્લું માલમ પડી આવે છે.”

શ્રેષ્ઠ અરશેદજી રતનજી જમશેદજી જસાવાલા, બી. એ. નો
અન-ફળ-શાકના ખોરાકનો સાત વરસનો અનુભવ.

ઝકટરોની તથા પેટ'ટ દવાઓથી જે હાંફણ ગધ નહી તે
વનસ્પતી ખોરાક લેવાથી બચકની નાબુદ થઇ.

“હાલમાં મને ગોસ્તનો ખોરાક છોડવાને સાત વરસ ઉપર થયાં છે એ ખોરાક છોડવાનો મારો મુળ હેતુ તનદરોસ્તી તથા દયાની લાગણીનો હતો. ગોસ્તનો ખોરાક છોડવા અગાઉ ત્રણ કે ચાર મહીને હાંફણ થતી હતી અને તે માટે મેં ઝકટરની એ ત્રણ વરસ સુધી દવા કીધી હતી અને જ્યારે દવાથી નહી વધ્યું ત્યારે ઝકટરની સલાહથી હવા ફેરફાર કરવાની મતલબે વરસમાં એવાર માથેરાન જતો હતો. એ પ્રમાણે પાંચ છ વખત એ ટેકરીની તાઝગી બક્ષનારી હવા ખાવા છતાં મને કાંઇ પણ ફેર પડ્યો નહી. એ વખતે અન્ન-ફળ-શાકની બાબત વિષેના નાનાં ચોપાન્યાંઓ મારા વાંચવામાં આવ્યાં કે જેમાં એ ખોરાકથી તનદરોસ્તી પર શું સારી અસર થાય છે તે દર્શાવ્યું હતું. એ ઉપરથી મેં ગોસ્તનો ખોરાક આસ્તે આસ્તે તજી અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લેવા માંડ્યો, અને તેથી મને મારી તબિયતમાં ઘણો ફેર માલમ પડવાથી તે આજ તુણિક ચાલુ રાખ્યો છે. મારી પુરેપુરી ખાત્રી છે કે એ ખોરાક સંબંધી ફેરફાર વગર મારી હાંફણની બીમારી જરૂર જતેજ નહી, કારણ કે આજ સાત વરસ થયાં મને બિલકુલ હાંફણ થઇજ નથી. ઉપરાંત આગલ હું રસદાર ફળો જેવાં કે સંતરા, મોસંબી, લીંબું લગેરે તથા અરૂ “એરેટેડ” વોટર્સ બિલકુલ લઇ શકતો હતો નહી, કારણ કે મને તરતજ તેથી સલે-ખમ, થોંસો તથા હાંફણ થઇ આવતાં હતાં. ઉપરાંત મને ઘકટરની સખત લલામણ હતી કે સુરજ ઉગવા આગમજ તથા સુરજ આથમવા પછી મારે ઘરની બાહર રહેવું નહી, કારણ કે તેથી મને છાતીને ઠંડક લાગવાનો સંભવ હતો, એ ઉપરાંત મને એ બીમારીને લીધે જાતજાતની પેટન્ટ દવાઓ જેવી કે “કાડલીવર ઓઇલ” “સ્કોટશ ઇમલશન,” સારસા પેરીલા, તેરલ, વિગેરેની ઘણીક બાતલીઓ પીવી પડી હતી પણ તેથી મને બિલકુલ ફાયદો થયો હતો નહી. પણ સામું નુકસાન એ થયું કે “કાડલી-વર ઓઇલ” તથા તેની જુદી જુદી બનાવતો પીધાથી મારી પાચન શક્તિ ઘણી બગડી ગઇ કે જેથી થોડે દરજ્જે આજે પણ હું પીકાઉ છું. મારું તો પુર ખાત્રીથી માનવું છે કે અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકથી હાંફણ તદ્દન

નાજીવ થઈ જાય છે અને પાછી કોઈ વખત પણ થતી નથી. ગોસ્ત છોડવા આગમજ મને વરસનાં બારો માસ દિલપર ગરમ કપડાં રાખવાની ફરજ પડતી હતી. પણ હાલ એવી જરૂર ફક્ત ઠંડીના દીવસોમાંજ પડે છે. ઉપરાંત આગળ મને જરાપણ પસીનો સુકાંતાં થઈ લાગી આવી, સળેખમ, થોસો તથા હાંફણ થતાં હતાં. એક વખત સળેખમ થયો તો મને જાણે એનવણી મક્કતી હતી કે હવે ચાંસો તથા હાંફણ થવાનીજ તથા દાકતરની દવાની એ ચાર શીશીનો ખપ પડવાનોજ. હાલમાં સળેખમ, થોસો યાતો હાંફણ જેવું કંઈએ નથી. વળી આગલ મને જરાપણ શરીરની મેહનત કરતાં થાક લાગતી હતી, હાલમાં હું લાંબો વખત સુધી વગર થાકવે શરીરની મેહનત તથા કસરત કરી શકું છું. છાતીના દરદવાલા દરદીઓને મારી તો સખત ભલામણ છે કે જો તેઓ દાકતરની દવા તથા “પેટ-ટ દવાઓ” તથા હવા ફેરફારથી પરવારી ગયા હોય યાને તેઓને તેથી ફાયદો થયો નહીં હોય તો એક વખત અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકની અજમાયશ લઈ જોવી ; પણ તે શરૂ કરવા આગમજ એ વિષેનું સાહિત્ય વાંચવું જોઈએ. બાકી પપેટા અને કોબીપર જીવવાનો વિચાર રાખી એ અખતરો શરૂ કીધો તો પછી ‘મેલ કરવત મોચીના મોચી’ જેવી વાત થાય, માટે સંભાળથી ખોરાકનો એ ફેરફાર કીધો હોય તો હું કહું છું કે ફતેહ વગર શકે મલવીજ જોઈએ.

“એ પ્રમાણે જ્યારે ખોરાક સંબંધી વાંચનથી તથા મારા પોતાના જાતી અનુભવથી મારી પક્ષી ખાત્રી થઈ કે માંસના ખોરાક વગર માણસ જીવી શકે, ના એટલુંજ નહીં પણ એ ખોરાક ઘણાંએક દરદોનું મુળ છે, ત્યારે એ ખોરાક કે જે માણસને પીડાકારક હોવા ઉપરાંત જનનવરોને પણ તેથી હલાક થવું પડે છે તે શું કામ ખાવો અને જનનવરને દુખ દેવું એવો ખ્યાલ ખુદરતી રીતે મને આવ્યો, અને મારી દયાની લાગણી ઉશ્કેરાઈ અને જનનવર માત્રને વગર કારણે તથા વગર ગુનાહે દુઃખ નહીં દેવા વિષેનો ઉમદા ખ્યાલ મગજમાં વધારે મજબુત વાસો કરી બેઠો ; અને જો ખરૂં કહું તો એજ દયાની લાગણીને લીધે હું હાલ સુધી એ અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકને વળગી રહ્યો છું અને ખોદાની મેહરથી હમેશ તુલીક તેમ કરવાની પુરેપુરી આશા રાખું છું.

“એ તો શરીર સંબંધી ફાયદો થયો. હવે માનસિક ફાયદો એ થયો કે મન જે આગળ જરા જરામાં ઉશ્કેરાઈ જતું હતું તે હવે સ્થીર તથા શાંત થવા લાગ્યું છે. વિચાર જરા સુધરવા માંડ્યા છે. જીંદગીની નેમ સંબંધી ઉમદા

ખ્યાલોએ મગજમાં વાસો કીધો છે. દુન્યાના દરરોજના અને સાધારણ બનાવોથી જરા જરામાં મગજ અસ્થીર થઇ જતું અટક્યું છે. દીલ અને મન ઉસ્કેરનારા દરરોજના સાધારણ નાના બનાવો, કળ્યાઓ તથા ભાંજગડોથી હવે મનની શાંતી આગલના જેટલી જલદી ખોરવાતી નથી. પ્રગટીકરણના નિયમ મુજબ સઘલા માણસો સુધારા વધારામાં આગલ ચાલી રહ્યા છે. તે નિયમ મગજમાં વધારે મજબુત થતો જાય છે અને તેથી માણસની ખામીઓ અને નબલાઇઓ તરફ વધારે નાખતિથી જોવાની શક્તિ ખીલી છે. જીંદગીની નેમ વિષેના ઉમદા વિચાર યાને આપણી જીંદગીમાં બીજાઓનું બને એટલું ભલું કરવું તથા બીજાઓને માટે આપણે બને એટલો સ્વભોગ આપવો એ વિચાર વધારે ને વધારે દૃઢ થતો જાય છે. એ પ્રમાણે સામટી રીતે લેતાં યાને એકંદરે જીંદગીની નેમ તથા ઉમદા છેડા વિષેના વિચારો વધારે પ્રકૃલિત તથા ઉમદા થતા જાય છે. એ પ્રમાણે મારા અંતઃકરણ પુર્વક અભિપ્રાય મુજબ એ ખોરાકથી શારિરીક, માનસિક, નિતી સંબંધી સુધારો વધારો મારામાં મેં નોંધ્યો છે.”

બાઇ સુનાબાઇ સોહરાબજીનો અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકનો સાત વરસનો અનુભવ. તર્ક હેવાનત.

“તર્ક હેવાનત એટલે કે જનદારોને જખેહ કરી મેલવેલો ખોરાક તર્ક કર્યાને હમુને ૭ વર્ષ પુરાં થયાં છે. પણ શરૂ કર્યાને ૯ વર્ષ થયાં છે, કે જેમાં હમારો હેતુ ફક્ત દયાધર્મ હતો. લાગણી ધરાવતાઓની લાગણી દુખવી તેમાંથી મલતો ખોરાક લેતાં હવે હમુને આયકો લાગી કે જ્યારે તે વિશેના ધાર્મિક વાંચણથી હમારી આંખ ઉઘડી અને હમે વેજીટેરીયન જીંદગી શરૂ કીધી.

“તે દરમ્યાન અન્નફળના ખોરાકથી મારી તખ્લીએતને કથુબી નુકશાન પુગુ નથી, એ મે ખાસ અનુભવ્યું છે. હમોએ માંસ માછલાને બદલે, દુધ તથા મેવાનો ખોરાક, અને ગોસના શુપને બદલે કઠોલનો સુપ વિગેરે લાયક પ્રમાણસર, હજમ થાય તેવી રીતે લેવાનું કીધું જેથી કોઇબી ખુરી અસર મારી તન શક્તિપર થઇ નથી એમ હું માનું છું.

“હવે તર્ક હેવાનતથી બે ફાયદા પોતાને થયલા જોઉં છું. એક તો દીલનો ધપકારો, અને બીજું દાતનો દુખારો. મારી માંસહારી જીંદગીમાં એ બંને દુખોથી ધણુ કરી હેરાન થતી હતી, જે હવે દુર થયા છે અને શરીર હલકું, ચપલ અને પહેલાં કરતાં વધુ કામ બજાવવાને શક્તિવાન થયું છે,

મન ઉપરની ખાસ અસર તલે થયેલો ફેરફાર મેં અનુભવ્યો હતો મારના ફટકા, અને સંસારી મુશકેલીઓ વચ્ચેથી એ વેળા ગી પસાર થતી હતી. એવા સમય સંજોગો બન્યા હતા, હું વચગાળે ત્રણ વેલા સખ્ત બીમારીથી થોડો થોડો કાંઠા હતી; જે વળા દાકતરોનું કહેવું હતું કે મન ઉપર કાંઠા ને તેથી શરીરને નબળાઈ પુગે છે. જે દુર કરવા ચીકન સુપ પ વિગેરે લેવો જરૂરનો છે, નહીં તો જીંદગીની જોત બુઝાઈ રે. આ બધા હુમલાઓ સામે મક્કમ મનથી ટકી રહી તેમને જ કંતાઓ વાંચવા આપી હતી. અને આસપાસના સખુન દરાજના તીથી ખમી સામેત કદમ રહી જેથી મને માનવાને કારણ છે કે શક્તિને વેજીટેરયન ખોરાકથી કશુંખી નુકસાન નહીં પુગતાં ફાયદો

આત્મીક શક્તિ ઉપર એટલા અરસામાં શું ફેરફાર થયો છે તે હું કી શક્તિ નથી, કેમ જે મારા બાબમાં બનાવો એવા બન્યા તરકે હેવાનત અને આત્મીક જ્ઞાન પરસ્પર માન ધરાવે છે. પણને સમ્યાધને તેના લિતરમાંથી બારીકાથી વળગી રહી કામ માટે એ બાબદ વાંચનારની મુનસરી ઉપર છોડું છું. પુખ્ત બને અખ્તયાર કીધેલી મારી વેજીટેરયન જીંદગી પછી પેહલા આ સંજોગો આવી મળ્યા કે જેથી મીનોઈ જ્ઞાનની પરપુછ કરતી બીજે વર્ષથી, અવલ, અને સામ્યુ જે પાકીજેહ બુદ્ધાઈ, જ્ઞાન, કરવાની આરજીમંદ બની, તેના પવિત્ર ઉંબર ઉપર સામેત બને શરૂ કર્યું”

બલભાઈ રસતમજી આરીઆનો અન્ન-ફળ-શાકના

ખોરાકનો સાત વરસનો અનુભવ.

હુંજ દુકાં ઉમરમાં સંસારી આફતોના મજબુત ફટકા ખાધેલા આ જીંદગીની નેમ શું હશે, તથા તેમાં દેખાઈતા ફેરફારો શા ઉત્તમ થતા હશે તે વિશેની ખુદરતી જાણાસા જેવારે થીયોસોફીના મારફતે કાંઠક હદે તુલ કરવાને શક્તિવાન થયો, તે વેલા મારા પવિત્ર તથા સ્વચ્છ જીંદગી ચુગ્ગરવાની ખુદરતી ખાહેશ ઉભરાઈ બને તે ખાહેશ પાર પાડવા માટે પેહલાં પ્રગથીઆ તરીકે મેં બાબદમાં સુધારો કરવાનો ઇરાદો કર્યો.

“આજથી ૭) વર્ષની વાત ઉપર ગોસ્ત-મચ્છીનો કહેવાતો સ્વાદીષ્ટ ખોરાક છોડી એકદમ અન્ન-ફળ-શાકનો સુતરો પણ નીર્દોષ અને સ્વચ્છ ખોરાક લેવાને મેં શરૂ કર્યો. આ અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકમાં જોઈએ તેટલી સાવચેતી મેં પ્રથમ નહિ રાખેલી હોવાથી, તથા ગોસ્ત મચ્છીના ખોરાકને એકદમ તજ દઇ અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક બહુ ઉતાવળથી લીધેલો હોવાથી જો કે મને શરીરમાં ઘણી નબળાઈ લાગી નહી પણ મારા લોહીમાં આ નવા ખોરાકથી એકાએક ફેરફાર થયો અને તેનાં પરીણામે મારાં શરીર ઉપર કેટલેક ઠંડાણે સફેદ રંગના ચાઠાં છુંટાં છવાયાં માલમ પડ્યાં. આથી મેં વૈદક સલાહ લીધી અને એકાદ બે શીશી લોહી સુધારવાની દવા પીધા પછી મારાં શરીર ઉપરથી સઘળાં ચાઠાં નીકળી ગયાં. આ અરસામાં મેં મારો ઠંડાવ ફેરવ્યો ન હતો અને અન્ન-ફળ-શાકનોજ ખોરાક ચાલુ રાખ્યો હતો, અને મને જાહેર કરવાને ખુશી ઉપજે છે કે આજની ઘડી સુધી કાંઈ પણ જાતની શારીરિક યા માનસિક નબળાઈ મેં એ ખોરાકથી અનુભવી નથી; બલકે એ ખોરાકથી હું મારું મન તથા શરીર એટલું તો શાંત રાખી શક્યો છું કે જેથી ઘણીક જાતની શારીરિક આલસાપ્રત્યો તેમજ મનની નીચલી વૃત્તિઓ દુર કરવાને હું કાંઈક હદે સામર્થ્યવાન થયો છું.”

“અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક જોઈતી સાવચેતીથી લીધાથી દરેક માણસે પોતાની શારીરિક તેમજ મનને લગતી શક્તિઓ પુર બળથી જાહેર કરી વીકારો તથા જુસ્સાઓ ઉપર કાબુ મેલવતો થશે એટલુંજ નહી, પણ નીરદોશ અને વાચા વગરના લાગણી ધરાવનારાં પ્રાણીઓનું ખુન રેડ્યા વગર તે પોતાના આ શરીરને અન્ન-ફળ-શાકના સુતરા તેમજ પુષ્ટીકારક ખોરાકથી આરોગ્યતાભર્યું રાખવાનો સંતોષ મેલવી વૃદ્ધિના કામ માટે વધારે લાયક થશે, તેટલા મ.ટે એ ભલા વીચારો સઘળા બાઇબંધોમાં ફેલાવો પામે એવી દુવા ગુજાર છું.”

જાણીતા જાહેર વક્તા શેઠ જાંહુગીર જમશેદજી વીમાદલાલ એમ.એ. એલ.એલ.બી. સોલીસીટર, અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાક વીશેનો સાત વરસનો જાતી અનુભવ નીચે પ્રમાણે રજુ કરે છે.

“કુવાળ તથા લુજનના વતનમાં જન્મ લઇ, નાનપણથીજ ગોસ્ત માછલીના ખોરાક ઉપર ઉધારેલા તેમજ તેવા ખોરાક તરફ સંપૂર્ણ ભાવ

ધરાવનારા એક સખસનું અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાક વીધેનું મત તથા તેનેા અનુભવ ઉપયોગી થઇ પડવો જોઇએ. ૧૮૯૯ ના વર્ષમાં થિઓસોફીકલ સોસાયટીમાં જોડાઇને ભાગ્યશાલી થવા પછી થોડા મહીનામાં કાંઇક ભિત્તરની પ્રેરણાથી માસ મચ્છીથી હાથ દુર થવા માડ્યા. અને છેલ્લા સાત વર્ષ થયાં છઠાંના ખોરાક સિવાય ખીલકુલ અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લઉછું. મારેા અનુભવ કહે છે કે આ ખોરાક હલકો તથા ગોસ્તના ખોરાક કરતાં જલદી પાચન થઇ જાય એવો છે. ગોસ્ત માછલી સાથનુ એક ભારી ખાનુ ખાધા પછી શરીરની જે સુસ્ત તથા મંદ હાલત થાય છે તે હાલત અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકના સારી પેઠે લીધેલા ખાનાથી થતી નથી. તેમજ સાધારણુ ટેવ કરતાં ઓછી ઉંઘ આવવે માંસનો ખોરાક જ્યારે લેવાતો હતો તે વેલા મોઢમાં જેમ મોઠો સ્વાદ રહેતો હતો તેમ હાલમાં થતું નથી. આરોગ્યતા ધણીજ સારી રહે છે અને થાક લાગ્યા વીના ધણુ કલાકો સુધી સારીરીક તેમજ માનસીક મહેનત કરી શકાય છે. અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકથી મન શાંત, પ્રયજ તથા સાફ રહે છે અને શરીરના જુરસાઓ તથા વિકારોં ઉપર કાણુ રાખવાનું વધારે સહેલ થઇ પડે છે. દારૂ અને ખીજાં ઉશકેરનારાં પિના તરફ અભાવ રહે છે અને અનુભવ કહે છે કે માસનો ખોરાક દારૂની તલપ ઉત્પન્ન કરી માણુસને તે તરફ વધુ આકર્ષે છે. જ્યારે અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક તેટલું બધુ ખેંચાણુ કેશી વસ્તુઓ તરફ ઉત્પન્ન કરતો નથી. શરીરના તત્વો બદલાવાથી અજ્ઞયજ જેવો ફેરફાર તો આ નોંધવા જોગ છે કે જે શખ્સ કાચું ગોસ્ત વટીક લેજત સાથ ખાઇ શકતો હતો તેને સાત વર્ષ સુધી માસનો ખોરાક ત્યાગ કરવે એકાદ ગોસનું ખોટુ ચાવવાનો ફક્ત ખ્યાલજ નાપસંદ લાગણી ઉત્પન્ન કરે છે. પણ અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લેવાનું સર્વથી મોટું સુખ તે મનનો સંતોષ છે કે જે સદા તેને કહે છે. “તારાં શરીરને જીવતું તંદરોસ્ત તથા કાર્ય સાધક રાખવા કાજે કાઇ પણ લાગણી ધરાવનાર પ્રાણીનું લોહી રેડવામાં આવ્યું નથી.” અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક તન તથા મનને તંદરોસ્ત રાખી વિકારોને કાણુમાં રાખવા મદદ કરી વળી આ પરિપૂર્ણ સંતોષ આપે છે, એટલે સર્વ વિચારવંત માણુસો તેના ફાયદાઓ તથા આશિશો મેળવવાને ભાગ્યશાળી થાય એવી દુવા માગ્યા વીના રહેવાતુ નથી.”

મીસ બાધબાધ રતનજી જમરોદજી જસાવાલાનો વનસ્પતી ખોરાકનો નવ વરસનો અનુભવ.

“ માસનો ખોરાક તજી અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક અખત્યાર કર્યાથી આપણા શરીરનો બાંધો તુટી જાય છે, તથા આપણે બહુ નબલા પડી જઈએ છીએ, એવી જે દલીલ ધણીકવાર અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકની વીરૂધ્ધમાં લાવવામાં આવે છે, તે બાબે હું મારો અંગત અનુભવ નીચે મુજબ ટુંકમાં દર્શાવવાની રજા લેઉં છું.

“ નવ વર્ષ થયાં ચોક્કસ કારણોસર માંસનો નજીસ ખોરાક તજી અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક મેં અખત્યાર કર્યો છે. ને તે દરમ્યાન મારી તનદરોસ્તી-માં તેમજ લાગણીઓ તથા વીચારોમાં તથા મનની હાલતમાં મેં એટલો ફેરફાર જોયો છે કે જ્યારે હું મારા આગલા વિચારો તથા લાગણીઓ સાથે મુકાબલો કરું છું, ત્યારે મને ખુદ્દલુ માલમ પડે છે કે એ પરીણામ જે મારા બાબમાં આવ્યું છે, તે ગોસ્તનો મલીન ખોરાક છોડી તેને બદલે અન્ન-ફળ-શાકનો સુતરો ખોરાક ખાધાથી આવ્યું છે.

“ હું જ્યારે અગાઉ માંસનો ખોરાક ખાતી હતી, ત્યારે મારૂં મન ઉસ્કેરાયલું રહેતું હતું, તથા લાગણીઓ તીક્ષ્ણ રહેવાને બદલે મંદ રહેતી હતી, તથા તંદરોસ્તી પણ જોઈએ તેવી સુખાકારી ભરેલી નહીં હતી. પણ જ્યારથી મેં અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લેવા માંડ્યો, ત્યારથી મારા શરીરની સુખાકારીમાં તેમજ મનની શાંતિમાં તેમજ લાગણીઓની તીક્ષ્ણતામાં બહુજ સુધારો થયેલો જોયો છે. જેથી મને માનવાને પુરતું કારણ મળે છે કે અન્ન-ફળ-શાકનો સાદો ખોરાક વીકારો તથા લાગણીઓને શાંત રાખી મનને સ્થીર રાખવામાં તથા મનને આરોગ્યતા ભરેલું બનાવવામાં ધણી કીમતી મદદ કરે છે.

“ અગાઉ હું માસનો ખોરાક લેતી હતી, પણ જ્યારે મેં જાણ્યું કે કોઈ પણ જનવરનો જીવ લઈને તેનું માંસ ખાવાનો આપણને હક નથી, ને માસનો ખોરાક ખાધાથી આપણે આપણા પેદા કરનાર દાદાર હોરમઝદના ગુનેગાર થઈએ છીએ, ને તંદરોસ્તીનાં બાબમાં પણ તે નુકસાન કર્તા છે તેથી મેં ગોશ એકદમ નહીં મુકતાં જ મહીનાવેર ગોશમાની તરકારી ખાવાની ચાલુ રાખી હતી, ને ત્યાર પછી માછલી, ગોશ તદ્દન મુકી દઈને દુધ, ઘઉં, કઠોળ ને તરકારી વગેરે ખોરાક ખાવાનો શરૂ કીધો. તેથી આસ્તે આસ્તે ખોરાક છોડતાં મને કાંઈની વાતે અડચણ થઈ નહીં પણ તેથી

ઉલટું મારી તંદરોસ્તીમાં તથા મન શક્તીમાં ઘણો વધારો થયેલો મે જોયો. ગોશ માછલીનો ખોરાક છોડ્યાને મને નવ વરસ થઇ ગયાં, પણ મને કાંઈની નબલાઇ થઇ નથી ને આજ કેટલો વખત થયો દાકતરની તથા દવાનીની અગત પડી નથી ને તનદરોસ્તીના બાબમાં હું પોતાને ઘણી નસીબવાન ગણું છું. કહ્યું છે કે તંદરોસ્તી એ હજાર નયામત છે.

“અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકપર રહેવાથી આપણો ગુસ્સો જે ખરાબ દુર્ગુણ છે તેપર એટલી સારી અસર થાય છે કે ગુસ્સા જેવો દુર્ગુણ તદ્દન બદલાઇ જઇને આપણો સ્વભાવ ઘણો નરમ થઇ જાય છે. એ ખોરાકપર રહ્યાથી આપણામાં શાંતી, ધીરજ, દયા અને સહનશીલતા જેવા સદગુણો ખીંચે છે, એટલુજ નહીં પણ અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકપર રહ્યાથી આપણામાં દયાનો ગુણ ઘણો વધે છે.

નામીયો ભગત તુલસીદાસ કહે છે કે—

“દયા ધરમકો મુલ હએ, પાપ મુલ અભીમાન,
તુલસી દયા ન છોડીયે, જગ તગ ઘટમે પ્રાણ.”

“જે કોઇ માણસ જનવરનુ માસ ખાઇને પોતાનુ માસ વધારવા માગે છે તેનાથી વધારે કોઇ અધમ નથી અને તે ઘણું કુર ને ધાતકી કામ છે.

“સુખ મને સર્વને ભોગે મલે એ આહરેમંદી નીયમ છે. માઝદીયસની જરથોસ્તી કાયદો નથી.

“અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકમાં નીચે મુજબ મુખ્ય ગુણો છે.

“એ ખોરાકથી તંદરોસ્તી સારી રહે છે.

“એ ખોરાકથી ગુસ્સો નરમ થઇ જાય છે.

“એ ખોરાક મેળવતાં કોઇના જીવને હાણી પુગતી નથી ને કોઇને દુઃખ થતુ નથી.

“એ ખોરાકથી સહિષ્ણુ સરસ માર્ગ જે અશોષ, પરહેજગારી તથા સત્યાઇનો છે, તે મેલવી શકાય છે. મને એ ખોરાક ખાવાથી એટલો સધીયારો છે કે કોઇનાથી જીવને દુઃખ દેવા વગર નીરદોશ ખોરાક હું ખાવું છું. જેઓ અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકને બદનામ કરે છે તથા જેઓ અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકપર રહેવા માગતા હોય તેઓની ખાતરી કરવા સાડ મે મારો જાતી અનુભવ તમોને જણાવ્યો છે ને હું આશા રાખુ છું

કે સર્વ જરથોસ્તીઓ એ પ્રમાણે ચાલવાને કોશિશ કરશે તો તેઓને ઘણો ફાયદો હાંસલ થશે એવી હું દુવા ચાહું છું.”

**શેઠ ખરશેદજી જમશેદજી ખમનજી સાડયાનો અન-ફળ-શાકના
ખોરાક વીશેનો ખાર વરસનો અંગત અનુભવ.**

“એક વેળટેરીયન તરીકેનો અંગત અનુભવ મારી પાસથી માંગવામાં આવ્યો છે, જે એટલો બધો કાંઈ અસાધારણ નથી કે તે જાહેરમાં મુકવાને હું હીમત કરું; છતાં જે નેક નેમથી તે માંગવામાં આવ્યો છે તેજ નેક નેમથી તે નીચે પ્રમાણે રજુ કરવાને મને ખુશી ઉપજે છે. આજથી આશરે ૧૦ થી ખાર વરસની વાત ઉપર અત્રંતના ઓલબ્રેસ બાગમાં કેટલાક પારસી વેળટેરીયનોએ એક જસન અને જમન કીધું હતું તે દરમ્યાન સાંભળેલી વાચકોએ આ બાબદમાં મારી આંખ ઉઘાડી હતી, જોકે તે આગમયથીજ કાઢખી જતના દારૂ જેવી કંઈ વસ્તુનો જરાખી ઉપયોગ કરવાનું મેં મોકુફ કીધું હતું; અને માસ-મછી નહી ખાવાની હીલચાલ તરફ મારી સંપૂર્ણ દીલસોજી હતી.

“કેહવાને હું લજવાઉં છું કે મારી બચગીમાં મરઘી ગોસનો હું બહુ સોખીન હતો, પણ એક દીવસે પીરમાં મને સખત દુખારો થયો, અને કાંઈક રેતીની અસર માલમ પડવે વૈદક સલાહ હેઠળ મને મરઘી ગોસ છોડવું પડ્યું; પછી મારા હાથના આગલાં ઉપર સુકકું ખરપસું થયું જે માટે પણ વૈદક સલાહ હેઠળ મારી માનીતી માછલી મને છોડવી પડી; પણ તે વેળાએ મને જરાખી ખબર ન હતી કે આ સાદી સુત્રી વૈદક સલાહ મારી જીંદગીમાં અને મારા આચાર વિચારોમાં એટલો બધો બોહલો અને ભલો ફેરફાર કરી નાખશે.

“તે વેળા મેં માત્ર અદાર ઉનાળા પસાર કીધા હતા, અને જ્યારે વીસમી વસંતમાં હું દાખલ થવાને તૈયાર હતો તેવારે મેં નિશ્ચય કીધો કે પેલી ભલી વૈદક સલાહને માત્ર દુક વખતજ નહી, પણ મારી કમીની જીંદગીના છેલ્લા દીવસ સુધી ચાલુ રાખવી; કારણ કે મારી ખુશાલી વચ્ચે મને માલમ પડ્યું કે માસ મછીનો ખોરાક છોડવે માફ દુઃખ દેઈ થયું તે એટલું દેઈ થયું કે ભાયગે એ ખાર વરસમાં બાવીસ બાટલી ઓસડનો મેં ઉપયોગ કીધો હોય.

“પણ નયના પડી જવાના લયમાં ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાને મેં ઘણીજ ધીરજ ભરી સંભાળ રાખી અને તાલ તલાવત અને કુનેહ કાર-સાગ્રથી લગભગ ચારથી પાંચ વરસ પછી કોઇખી જાતની માસ મછી ખાવાનું ખીલકુલ છોડી દીધું. જે કે કહેવાને હું શરમાતો નથી કે હજી હું ઈંડાંનો ઉપયોગ કરું છું. એ ખાખદમાં હું વીલાયતના વેજટેરીયનોને પગલે ચાલું છું, જેઓ ઈંડાં જમે છે, તે વીશે મને પોતાને કશો વાંધો નથી, જેઓ તે નથી જમતા તેઓની હું મુદલ વિરુદ્ધ નથી.

“જ્યારે બાર વરસની વાત ઉપર માસ મછીનો નસામંદી ભર્યો ખોરાક મેં ધીમેથી છોડ્યો તે વેળા એ વીશેનું મેં કાંઈ પણ સાહીત્ય વાંચ્યું ન હોતુ, કે જીવ-દયાનો કાંઈ પણ ખ્યાલ મારે મગજે ન હોતો ; પરંતુ પાછળથી વીલાયતની કેટલીક મંડળીઓમાં હું સાહીત્ય વાચવાના ખાસ સખમે સલાસદ થયો, અને એને લગતાં ચોપડી ચોપાનીયાં વાંચતાં પુરેપુરી ખાત્રી થઈ કે શુ તંદરોસ્તીને માટે કે શુ દયાની નજરે મનુષ્ય જાતનો ખરો અને કુદરતી ખોરાક તો તર-તરકારી ફલ-ફલાદી અને લીલા-સુકા મેવાનોજ છે. જેનો છુટથી ઉપયોગ કરતાં આપણુ ઇનસાન તરીકેની રમણ્ય જીંદગીમાં ખોહલા ફેરફારો થતા માલમ પડે છે. તન કુલ મીસાલ હલકું થાય છે, મન મોઘરાં મીસાલ ખીલી રહે છે, અને આત્મીક શક્તિઓ પ્રકુલીત થવે જીંદગી ખુશી ભરી લાગે છે.”

મીસ મેહરબાદ અરદેશર દાદીશેઠનો અન-ફળ-શાકના ખોરાકનો ૧૩ વરસનો અનુભવ.

“આપ સાહેબ મારો વેજટેરીયન જીંદગીનો અનુભવ જાણવા માગો છો તે આ છે કે લગભગ તેર વર્ષ થયાં હશે કે જ્યારે એક વખત સખત ખીમારીમાંથી પસાર થવા પછી લુખ તદ્દનજ મરી ગઈ અને રોજ જમતી વખતે સહેજ ખાવા પછી જાણે હૃદયમાં ખુટતુ હોય તેમ થયા કર્યું ને મને એકાએક લાગ્યું કે માફ અંતઃકરણ ગોશ માછલી ખાતાં અટકાવે છે. આથી થોડોક વખત તરકારીમાંથી ગોસ ખાવાનું છોડી દઈ તરકારી ખાવા માડી, પણ તે છતાં ખાવાની રૂચી થઈ નહી. આખરે માસ વગરનો ખોરાક ખાવા માડ્યો ને પછી તો માસનો ખોરાક જોઈનેજ કમકમાત છુટવા લાગ્યો, ને હવે તો એવી ચીજોનો વાસજ દીલમાંથી કમ-

ક્રમાતની ધુજરી પેદા કરે છે ને મારી બંદગી છે કે મરતાં સુધી અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકને વળગી રહેવું. મારે જણાવવું જોઈએ કે માસહારી જીંદગીના ગેરફાયદા તે વખતે હું બીલકુલ જાણતી ન હતી કે કોઈએ પણ મને અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લેવાને આગ્રહ કર્યો હતો નહીં. ફક્ત એક ચીજ મારા અંતઃકરણને લાગી ને તે પ્રમાણે મેં અમલ કર્યો.

“આ ખોરાકની તનપર થયેલી અસરોમાની એક આ છે કે વારંવાર દિવસમાં ફક્ત એક વખત ખોરાક લેવાથી પણ શરિરને નિભાવવાને હું શક્તિવાન છું. બીજી આ દરશાવી શકું કે તનને ચપલ તથા થાક ખમવા ને શક્તિવાન જોડિયું અને બહુ ઝડપથી ચાલી શકું. અને મને લાગે છે કે દર સાત વર્ષે આપણા દરેક અનુઓમાં ફેરફાર થતો હોવાથી કેટલેક દરજ્જે હું તેઓને સુધારી શકું છું (જોકે તેની અસર બાહ્યરની ચામડીપર નહીં પણ સહેજ આત્મીક શક્તિ ખિલવવામાં આવેલી ગણાય.)

“મનની ખીલવણી થયેલી આમ કહેવાઈ શકાય કે સાધારણ માણસો કરતાં કુદરતનાં કાયદાઓ સ્પષ્ટ સમજણમાં ઉતરી શકે છે ને જે જાતની જીંદગી એક મનુષ્યને નાસ્તીક વીચારો તરફ ખેંચી જતે તેણે મને અહુરમઝદ તરફ ખેંચેલી રાખી છે કે દેખીતા ગુચવાડા છતાં આ જગત અને જાણદાર પેદાયશને ચલાવનાર અને ટેકવી રાખનાર કોઈ શક્તિ કે શક્તિઓ હોવીજ જોઈએ, અને કુદરતના કાયદાઓનું ઉલંગન કરવાના કરતાં તેઓના હિમશરીક થઈ રહેવામાં આપણી વૃદ્ધિ છે. જે જીવ પેદા કરવાની આપણામાં શક્તિ નથી તેનો નાશ કરવાનો, જીવ-દયાના કાયદાને બાજુએ મુકવાનો, અને કુદરતનાં મહાન કાર્યને આગલ વધતાં અટકાવી પછાત લઈ જવામાં આપણે કુદરતને તેમજ પોતાને પણ નુકસાન કર્યો છીએ.

“જ્યારે બીચારા ગરીબ મીઠા મજૂરોને દાલરોટીપર જીવી દિવસના બાર ચૌદ કલાક મહેનત કરતાં જોડે છું ત્યારે પછસાદાર લોકો અયાસી જીંદગી ગુજારતાં હોવા છતાં શા કારણસર અન્ન-ફળ-શાકપર ન જીવી શકે તે સમજ પડતું નથી. હા, જીંદગી તો તેઓ ટકાવી શકે પણ તરેહવાર પકવાનો ખાવાનો અભખરો, અને કેટલોક સંસારીક મુશ્કેલીઓની સામે થવાની અશક્યતા તેઓને તેમ કરતાં અટકાવે છે એવા અનુમાનપર હું આવી છું.

“વારંવાર કહેવામાં આવે છે કે તમે જીવ-દયાનો સવાલ ઉભો કરી લોકોની લાગણી ઉસ્કેરો છો, પણ જે રોજીંદા જાનવરોને જખેહ કરવાનું બંધ કરવામાં આવે તો તેઓની વસ્તી વધી પડે તેનું કેમ ? આ મનુષ્યોને

પૂછવા દો કે જેમ કેટલીક જંગલી જતોમાં માણસોનું માસ ખાવાનું ખોટું ધારવામાં આવતું ન હતું અને મગજ શક્તિનાં ખીલવવાથીજ સુધરેલી પ્રજાઓ આ કામને પાપી ધારે છે, ત્યારે તો કાલ ઉડીને તેઓ એમ પણ કેહશે કે માણસોની વધતી જતી વસ્તીને અટકાવવા દુકાળ ચાલતો હોય તે વખતે માણસો બીજા માણસોને કાપીને ખાય તેમાં કાંઈ ખોટું નથી. સામું તેઓ પીડાતા જીવોનો અંત લાવી તેની જાંદગીના આશીશ મેળવશે. હા, આ કલીયુગમાં એવી બેહુદી દલીલ લાવવામાં આવે તેમાં અચરત થવા જેવું કાંઈએ નથી.

“તમે બાધજનનાં માથે ઉઠાવેલાં સાહસમાં પવિત્ર આત્માઓ તમુને મદદ કરે અને તેઓની સહાયતાથી ફતેહ મેળવો એવું ઇચ્છુ છું.”

દાકતર જાંહગીરજી ખરશેદજી દાજીનો અન-ફળ-શાકના ખોરાકનો (૧૫) વરસનો અનુભવ.

“અન-ફળ-શાકના ખોરાક બાખેનો મારો અંગત અનુભવ નીચે મુજબ છે.

“આશરે પંદર વરસ થયાં મેં ગોશ માછલી છડાંનો ખોરાક છોડી દીધો છે અને ત્યારથી મારી તનદસ્તી અથવા મનદસ્તી ઉપર કોઈ પણ પ્રકારની માઠી અસર થયેલી મારા જાણવામાં અથવા માનવામાં આવી નથી.

“અનેક વેજટેરીયન મીત્રો બાખેનો મારો તખીખી અનુભવ એટલો મનમાનતો નથી, અને તે અનુભવને આધારે હું આ તકે સુચના કરવાની રજા લેવું છું જે બાળ વયથી લીધામાં આવેલો ખોરાક એકદમ છોડી નહીં દેવો જોઈએ પણ તેનું પ્રમાણ રફતે રફતે કમતી કરીને તે પ્રમાણમાં તેની જગાએ વાપરવા જોગો પુષ્ટીકારક ખોરાક વધુ પ્રમાણમાં જેરવવાનો રફતે રફતે માહવરો પાડવો જોઈએ, વળી પુષ્ટીકારક ખોરાક એકદમ મોટા પ્રમાણમાં લેવો નહીં જોઈએ. પણ ચોખ્ખા અથવા લીલી તરકારી જેવા હલકા ખોરાક સાથે ઘટતા પ્રમાણમાં મેલવીને લેવો જોઈએ. ઘઉં અને કઠોળ જેવો પુષ્ટીકારક ખોરાક જેરવવામાં સવલતા થાય એવી રીતે પકાવવાની સમજ ફેલાવવાની જરૂર છે, અને સારી સમજથી પકાવેલો તથા મેલવણી કીધેલો ખોરાક મેલવવાની જોગવાઈ કરી આપવા માટે એક વેજટેરીયન હોટેલ ઉઘાડવાની જરૂર છે.”

આ ચોપાન્યાના અદના લખનારનો અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકનો ૨૧) વરસનો અનુભવ.

હું શુ કામ અન્ન-ફળ-શાક ખાનારો થયો.

આશરે ૨૩ વર્ષ અગાઉ હું ચાલુ નખલાઈથી પીડાતો હતો. મરે હુમ દાકતર કુના જેવણ મારા કુટુંબના તળીય હતા, તેવણ એ સાફ મને ધણીક શક્તિ આપનારી (ટોનીક) દવાઈઓ પીવાને આપી. એ શીવાય તેવણની સલાહથી મેં ધણીક પેટન્ટ દવાઈઓ પીધી. આ દવાઈઓથી પેહલે મને થોડો વખત શક્તિ જેવું જણાતું, પણ પાછળથી તેની પ્રત્યા-ધાત (reaction) થઈ આગળ કરતાં વધારે નખળાઈ જણાતી. છેવટે મારા સારાં નસીબે મારા હાથમાં અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકનાં કેટલાંક ચોપાન્યાં આવ્યાં તે વાંચીને હું અન્ન-ફળ-શાકના જુના હીમાયતી અને માનવંત શેઠ ખેરામજી દીનશાજી પાંડેને મળીને તેવણની સલાહથી અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક મેં શરૂ કરીધો. મેં આસ્તે આસ્તે માસનો ખોરાક છોડી દીધો અને તેથી મારી તંદરોસ્તીપર સારો ફેરફાર થયો. ધણાક મહીનાઓ સુધી માસ માછલીનો ખોરાક છોડી દીધા પછી મેં ઇંડાં લેવાનું પણ મોકુફ કરીધું અને હવે છેલ્લાં ૨૧) વરસો થયાં હું અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકપર મારી તંદરોસ્તી અગાઉ કરતાં સારી રીતે જળવી શક્યો છું. આ ખોરાકથી મારાં તન, મન, નિતી તથા આત્મિક શક્તિઓપર સારી અસર થઈ છે. મારી તંદરોસ્તી સુધારવા સાફ મેં માસનો ખોરાક તજ્યો હતો, પણ હવે તે સુધર્યા છતાં જીવ દયાના કારણસર અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક મેં ચાલુ રાખ્યો છે અને જીંદગીના છેડા સુધી એ ખોરાકપરજ નીલાવ કરવાને મજબુત નીશ્ચય કરીધો છે.

શેઠ રસતમજી મનચેરજી મોખેદજીનો અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકનો ૨૩ વરસનો અનુભવ.

“ત્રેવીસ વરસ થયાં ફક્ત વનસ્પતી ઉપર હું જીવું છું, મરણ આવે ત્યાં સુધી હું એમજ જીવવા માંગું છું. મરતી વખતે મને કોઈ માંસનો ખોરાક નહીં આપે, એવી સમજુતી મારી આસપાસનાઓ સાથે મેં કરી રાખેલી છે.

“કાંઈ બીજી જાતની બીમારીમાં મેં મારો નિયમ તોડ્યો નથી, પેહેલેથીજ મેં એવો ઠેરાવ કીધેલો છે, કે જરૂર પડે તો અકાળ ગુજરવું પણ માંસ નહીં ખાવું. તેથી ઘણી બારી બીમારીઓમાંથી મારો નિયમ તોડ્યો નથી.”

“વનસ્પતી વર્ગને માણસની બધી હાલતોને લગતી બધી હાજતોને પહોંચી વળનારો હું સમજું છું.”

“પહાડ, પાણી, વનસ્પતી, પશુ, પક્ષી, અને માછલી—એ જો સાચવવાને તથા યોગ્ય હદમાં વધારવાને માણસ જાત રોકાયેલી હોય, વનસ્પતી ઉપર જીવતી હોય, અને હદસરનાં છોકરાં જન્મતી હોય, તો હમણાની બધી જાતની ચાકરીઓ, ધંધાઓ, તે ચાકરી ધંધાના દુઃખો વગર માણસ જાત જીવે, એવું હું સમજું છું.”

ચૈરાગ ચોપાન્યાના માલેક તથા અધીપતી શેઠ નરારવાનજી ફરામજી બીલીભેરીયાનો અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકનો ૩૦) વરસનો જાતી અનુભવ.

તકે હેવાનિયતનો મારો અનુભવ.

“જ્યારે હું ત્રીસ વર્ષ આગમ્ય “ખોંખે ગેજટ”માં કામ કરતો હતો ત્યારે દરરોજ રાત્રે ઉજાગરો કરવાથી મને એક જાતની તાપ લાગુ પડી હતી જે કાંઈ પણ ઉપાયથી બંધ નહીં પડવાથી, એક મિત્રની ભલામણ ઉપરથી મેં માંસનો ખોરાક તજી દીધો. તે વેળા મને સ્વપ્નનો પણ ન હતો કે આ ખોરાકની પરહેજગારીથી મને બીજા વધારે ઉંચી પ્રકારના ફાયદા થશે. આમ થવાથી મારાં શરીરને ફાયદો થયો એટલુંજ નહીં, પણ ધીમે ધીમે મારા વિચારો જે જડવાદ તરફ ઢલતા હતા તે સુધરી ઉંચા પ્રકારનાં થતા ગયા; અને મારી વલાણ રાજદુવારી અને સંસારી સાહિત્ય ઉપરથી ધર્મોની શીલસુદ્ધી તરફ વધી. આટલામાજ જોકે કેટલી મુશ્કેલી તો નહીં; શરૂઆતમાં ઘરમાં ખોરાક પકાવવાની બાબતમાં લગાર અગવડ પડી પણ તે એક સમજી માતાની સારી સમજથી દૂર થઈ, એટલુંજ નહિ, પણ થોડાજ માસમાં આખાં કુટુંબે એ માર્ગ અપ્તીયાર કીધો. પણ સગાસ્નેહી અને મિત્રોમાં ખબર પડતાં જે મુશ્કેલી નહીં તે માટે જે દ્રઢ મન રાખ્યું ન હોત તો આ પવિત્ર માર્ગથી મારે ખરેખર પાછું ફરવું પડ્યું હોત. પરિણામ એ આપ્યું કે, સગાસ્નેહીઓ મને ગોયા “વટલેલ” સમજી તજી ગયા,

મારા એક દીકરાનું વેશવાલ નકી થયું પાછું ફર્યું, જુના દોસ્તો છોડી ગયા, ધત્યાદી, પણ તેથી મને એક સંગીન ફાયદો થયો. સંગીન એટલે દુનિયાના લોકો જેને સંગીન ફાયદો કહે છે તે નહીં-તેથી મને કાંઈ ખાકી દુનિયાને લગતો ફાયદો જણાયો નહીં-પણ મને જથ્થકનો ફાયદો એ થયો કે મારી અંતરેદ્રીઓ સ્વચ્છ થતી ગઈ. વલી નવી (મિનોઈ) સગાઈ નીકલી આવી, અને નવા મિત્રો આવી મળ્યા, જેઓ સઘલાથી મારી આસપાસ એક એવી ખુશાલી પંથરાઈ રહી કે જેનો ખ્યાલ હું જ્યારે માંસનો ઉપયોગ કરતો હતો ત્યારે મને સ્વપ્ને પણ ન હતો. સંતોષ પ્રત્યજ થયો; ધીરજ આવતી ગઈ; અને જીંદગીની નેમ શી છે તેનો વાસ્તવીક વિચાર આવ્યો. જે મિનોઈ હસ્તીઓને પેહેલાં હું ‘મોએદોએ લોકોને ઠગવા’ ઉભી કીધેલી ગણતો હતો, તે ખરી હોવી જોઈએ એવો ભાસ થવા લાગ્યો; કારણ કે મન ઉપરનું જડત્વ ઓછું થતું ગયું, અને આમ થવાથી ધીમે ધીમે મિનોઈ હસ્તીની ગોયા વધારે નજદીકમાં રહેતો હોઉં એમ લાગવા માંડ્યું. ખીન્ને કેટલોક એવો ફાયદો થયો કે જે અત્રે વર્ણવવાની જરૂર નથી. જે કે તમામ આદમજાત હમણાંને હમણાં આ કુરપણે મેલવાતો ખોરાક તજ દેવા તૈયાર નથી, તોપણ મને લાગે છે કે, માણસની એ ખોરાક તજવાની છેવટની સરજત તો છેજ.”

**અન-ફળ-શાકના ખોરાકના સૌથી આગેવાન, જુના
અને ચુસ્ત હિમાયતી શેઠ ખેરામજી દીનશાજી પાંડેનો
આ ખોરાકનો ૩૦) વરસનો જાતી અનુભવ.**

“ત્રણ દાયકાના અનુભવ ઉપરથી મારી ખાતરી થઈ છે કે કેવળ અન-ફળ-શાક-દુધના સાદા ખોરાક ઉપર મનુષ્યોની જીંદગી જાળવી શકાય છે, તન-મનની દુરસ્તી પુરતી રીતે ટકાવી શકાય છે અને સંસાર વહેવારના દરેક કાર્યો સંપૂર્ણ રીતે બજાવવાને કાંઈ પણ હરકત નડતી નથી. બરાબર મિત્ર કરેલાં ભાતભાતના અન-ફળ-શાક-દુધનાં સાદાં પકવાનો મનુષ્યોની પાચન ક્રિયા શક્તિને માફક આવે છે, ખરચમાં માંસ કરતાં ઘણાં કીકાયત પડે છે, દારૂ પીને તે પચાવવા પડતાં નથી, તેથી કેફી પીના ઉપર ખરચાતાં નાણાં બચે છે અને આ નિરોગી ખોરાક લેવાને કારણે, માંસ મદિરાથી ઉત્પન્ન થતાં દુઃખ દરદોમાંથી પણ બચાવ થાય છે. વનસ્પતીના ખોરાકમાં જે સંભાળ રાખવાની જરૂર છે તે એ છે કે

પૌષ્ટિક પદાર્થોનો ઘટતો ઉપયોગ કરવો, જીદાં જીદાં તત્વો ધરાવનારા પદાર્થો-
નું મિશ્રણ કરી ખાવું, જીવ ઉપરાંત ખાવું નહીં, બરાબર ચાવીને ખાવું
અને એ વગેરે જે બીજી અગત્યની સમજણો અન્ન-ફળ-શાકની પકવાન
પોથીમાં આપી છે, તે ઉપર ધ્યાન આપવું.

“દાર પીવા વિના અને માંસનો ખોરાક ખાવા વિના ચાલે નહીં,”
એવા વિચારો અજ્ઞાનપણાની સાથે “Habit is second nature”
ને આભારી હોય છે. અકુદ્રતી વસ્તુઓનું ખાન-પાન કરવું, જીભના
સ્વાદ માટે અકુદ્રતી ઉપાયો યોજી હોજરીને બિગાડી નાખવી, અવાચક
પશુઓના સરદાર તરીકે પોતાની સત્તાનો ગેરઉપયોગ કરી તેઓ ઉપર ગેર-
ઇનસાફ તથા ઘાતકીપણું ગુજારવું, અને રક્ષણાર્થે સોંપેલા પરોપકારી
પશુઓનું ભક્ષણ કરવું—આ બધાંને પરિણામે માનવીઓની લાગણીઓ દિન
જતે એટલી બધી સૂન મારી ગઇ છે અને બુદ્ધિ જડ થઇ છે કે એમાં
ખોટું શું છે, તે તેઓ સમજવાને સાફ ના પાડે છે. આવા કૃત્યોથી દુનિયાનો
તાલો દિનપ્રતિદિન વધુ બગડતો જાય છે, નાની વયમાં મરણોની સંખ્યા વધતી
ચાલી છે, પશુઓની સંખ્યા મનુષ્યોની વસ્તીના પ્રમાણમાં ઘણી ઘટી ગઇ
છે, અહુરમજ્દની પેદાયશનું જોઇતું રક્ષણ થતું નથી, જમીનમાનો રસકસ
ઘટી ગયો છે અને નવાં નવાં દુઃખ દરદોથી સુખદાઇ જાંદગી દુઃખદાઇ
થઇ પડી છે, રાસ્તી અને અશોષ ઘટી છે અને દુનિયામાં આબાદી, વૃદ્ધિ
અને સુખ શાંતીને મોટો ઘોઠો પહોંચ્યો છે.

“કાર્તિવંત ટોચે પહોંચવા માટે માનવિઓને કેટલાક ભોગો આપવા
પડે છે, જેમાં જીભના સ્વાદનો ભોગ એક અગત્યનું સાધન છે. પ્રથમથી
જેને આ સાધનમાં જીત મેળવી છે, તેને ઉંચ તબક્કે ચઢવા માટે તેના
માર્ગમાંથી ઘણીક મુશ્કેલીઓ દૂર થાય છે. અને એવા ઘણીને વારંવાર
ખાટલે પડી સંકતો વેઠવા પડતાં નથી, કે જે દરમિયાન માંસ-માછલાં-
દારૂના દુઃખદાઇ ખોરાક ડાકટરોના હુકમથી કેટલીક મુદત સુધી તમામ
બંધ કરવામાં આવે છે. જે જરથોસ્તીઓ જીભના અધરિત સ્વાદનો ભોગ
આપી શકે નહીં, તેઓ અહુરમજ્દને મલવા માટે જો પોતાનું તન અર્પણ
કરવું પડે તો તે કેમ કરી શકે? “Plain living and high think-
ing”ના લાભો સર્વેએ મેળવવાની ઘણીજ જરૂર છે.”

પારસી અન્ન-ફળ-શાક ખાનારાઓએ શું ખાવું.

માંસનો ખોરાક કેમ છોડી શકાય.

માંસનો ખોરાક તજવા આગમ્ય એ ખોરાક છોડવાથી કાંઈ પણ જાતની અડચણ થશે નહીં અને વનસ્પતી ખોરાકથી ફાયદો થશે, એવી પક્ષી ખાતરી અન્ન-ફળ-શાકનું સાહીત્ય વાંચીને અથવા એ વિષેના સવાલો કોઈ મિત્ર જેને એ વિષેનો અનુભવ હોય તેને પુછીને કર્યા પછીજ એ ખોરાક તજવો જોઈએ; કારણ કે ઘણી વખત વગર સમજે માંસનો ખોરાક તજવાથી, મુશ્કેલી ઉભી થાય છે, અને તે વખતે તે મુશ્કેલીઓ દુર કરવાને જોઈતું જ્ઞાન ન હોવાથી કેટલાકો આ ખોરાક પાછો ચાલુ કરે છે, અને પરીણામે અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક બદનામ થાય છે.

સરખાતમાં માંસ ખાવાનું આસ્તે આસ્તે કમી કરવું, અને રફતે રફતે માંસ તદ્દન ન લેતાં તેમાંની સઘળી તરકારી લેવી, તથા ઘઉંની રોટલી વીગેરે લેવી શરૂ કરવી, તથા માછલી ખાવાની ટેવ પણ આસ્તે આસ્તે છોડવી. ત્રણ કે ચાર મહીના પછી માંસ તથા માછલી ખાવાં તદ્દન છોડી દેવાં. કેટલાકો એ ખોરાક શરૂ કરતી વખતે એક ખીજથી ઉલટી ભુલ કરે છે, જેનું પરીણામ નિષ્ફળતામાં આવે છે. કેટલાકો કઠોળ યાને જુદી જુદી દાળનો ખોરાક પુષ્ટીકારક છે એમ જાણી માંસને બદલે તે લે છે; પણ તે વાજખી પ્રમાણમાં લેવાને બદલે ઘણા વધારે પ્રમાણમાં લેવાથી બદલજમી થઈ ખોરાક પચતો નથી અને તેથી ઓર નબલાઈ થાય છે જેનો દોષ તેઓ વનસ્પતી ખોરાક ઉપર મુકે છે. એથી ઉલટું વળી કેટલાકો સેજસાજ કઠોળ લે છે, અને ઘઉંનો ખોરાક તથા દુધ પણ પુરતા જથ્થામાં લેતા નથી, અને ફક્ત દાળ ચાવલ, ચોખાની રોટલી તથા લીલી તરકારી લે છે. એનાં પરીણામ તરીકે ખોરાકમાં માંસ બનાવનારાં તત્વો ઓછાં થવાથી તેઓ મોડે વેહેલે વજનમાં ઓછા થઈ તેઓનું શરીર મુરદાલ તથા નબળું બને છે.

વનસ્પતીનો ખોરાક શરૂ કરતી વખતે શું શું ખાવું જોઈએ તે તપાસીએ. સવારના ચા યા કાફીને બદલે દુધ લેવું જોઈએ, કારણ કે ચા યા કાફીમાં કાંઈ પણ શક્તિ આપનાર પદાર્થ નથી, અને તેઓ ખોરાકમાંનાં માંસ બનાવનારા ભાગને કેટલેક દરજ્જે રદ કરે છે એમ પુરવાર થયું છે. જેઓ બપોરનું ખાણું ૧૦ થી ૧૧ વાગતે લેતાં હોય તેઓ સારૂ સવારે

દુધ સાથે ખીસ્કીટ અથવા ઘઉંની રોટલી પુરતી ગણાય. પણ જેઓ એક એક અથવા બે વાગે બપોરનું ખાનુ જમતા હોય તેઓને નાસ્તાની અગત છે, જેમાં તેઓએ ઘઉંની રોટલી યા “બ્રાઉન બ્રેડ” યા ઘઉંના આટાનું પાંઉ તથા માખણ, મલાઇ, મુરખ્ખો, ફુટની જેલી યા જમ, પનીર, “ઓટમીલ પોરીજ,” ઘઉંના આટાની યા ચોખાની દુધમાં પકાવેલી ખીર સેવ, રવો, પાકી યા તાજી ફુટ, યા સુકો મેવો એમાંની કોઇ પણ બે યા ત્રણ ચીજો અવાર નવાર લેવી. એકની એક ચીજ ખાતાં કંટાળો ન આવે તેથી ઉપલાંમાંની એક યા બે ચીજો વારા ફરતી લેવી. બપોરના ખોરાક તરીકે દાળ-ચાવલ યા ખીચડી તથા ઘઉંની રોટલી સાથે એક યા બે જાતની લીલી, યા એક લીલી અને એક સૂકી તરકારી, યા તરકારીનું રુટુ યા લીલી તરકારીનો સેરવો તથા રસદાર તાજી મીઠી ફુટ લેવી. સાંજના લુખ જેવું લાગે તો ગરમ દુધ પીવું. રાત્રે એક તરકારીની વાની, એક કઠોળની વાની તથા ચાવલ, પઉઆ, સેવ, રવો, “કોર્નફ્લોર” તાપીયોકા, આરાઈટ વગેરે કોઈ લાયક જાતનું પુડીંગ યા દુધનું કસ્ટર્ડ અથવા કોર્નફ્લોરનું બ્લુમન અવાર નવાર લેવું. જે વનસ્પતીનો ખોરાક ચાલુ કર્યા પછી નબળાઇ ધણી લાગે તથા મોઢકું ધણું ઉતરી જાય તો એમ જાણવું કે કાંતો ઓછો ખોરાક ખવાય છે અથવા ખોરાકમાં માંસ બનાવનારાં તત્વો ઓછાં હોવાં જોઇએ. એના ઉપાય તરીકે એવા પુરૂષે બીજા ખોરાક સાથે વધારા તરીકે યા તો એક પેંટ જેટલું દુધ આસ્તે આસ્તે પીવું યા પા શેર યા અરધો શેર દુધનો માવો યા એક યા બે ઓંસ જેટલું પનીર ખાવું અથવા તો પ્લાસ્મોન નામનો દુધમાંથી બનાવેલો જુકો એક ચમચી જેટલો દુધ યા પાણીમાં લેવો, યા બદામ તથા મગજની રાબડી કરી પીવી, કે જેથી ખોરાકમાં માંસ બનાવનારાં તત્વોનો વધારો થવાથી તેના શરીરમાં જોશ તથા શક્તિ આવવા સાથે માંસનો વધારો થાય.

તાજા પાકા અંજીર એક પુસ્ટીકારક મેવો છે. ઇંગ્રેજ દાકતરો જેમ દરદીને શક્તિનો ખોરાક લેવા કહે છે ત્યારે તેઓ ઇડાં સુધ વગેરે લેવા કહે છે તેમ અરબસ્તાનમાં આજની માનસને શક્તિ આપવા તેઓને તાજા પાકા અંજીર ખવાડવામાં આવે છે. દેશી વધદો તથા હકીમો પણ એને પુસ્ટીકારક ખોરાક તરીકે ગણે છે.

ચાલુ વરસના એપ્રિલ મહીનાના ત્રીમાસીક અંગ્રેજ ચોપાન્યાં *The Herald of the Golden Age* માં “*The Diet for Cultured People*” નામની ધણી વીદ્યા બરેલી બાબદ દાકતર ઓલ્ફ્રીસડે

લખી છે તેમાં તેવણ પાણીમાં બીજવેલી કીસમીસ દરાખ ખોરાક તરીકે દરરોજ લેવાની મજબુત ભલામણ કરે છે અને એ ખોરાકને સૌથી સંપૂર્ણ ખોરાકોમાના એક ખોરાક તરીકે ગણે છે.

ઇંગલંડના મહાન તખ્તીય રોઅર્ટ બેલ, એમ. ટી. એફ. એફ. પી. એસ. જેવણ 'કેનસર' (નાસુર)ના દરદના એક ખાસ અનુભવી છે તેવણે એ બાબદ પર મેડીકલ ટાઇમસ અને હોસ્પીટલ ગેઝેટમાં એક લંબાણ બાબદ લખી છે તેમાં તેવણે એ દરદના ઉપાય તરીકે અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લેવાની ભલામણ કરે છે તથા જે તરકારી યા મેવો કાચો ખવાઇ શકાય તેને રાંધવાને બદલે તેવીજ હાલતમાં ખાવાની ભલામણ કરે છે. સાલીડ તથા તાળાં પાકા ફળો તથા સુકા મેવો તથા કોટલાંવાલાં ફળો વગર પકાવે લેવાથી તેની અંદર રહેલી ગુપ્ત જીવણ શક્તિ ખાનારને મળે છે. ન્યારે ઉપલી ચીજો પકાવાથી તેમાં રહેલી જીવણ શક્તિ તથા ખારો ઘણે દરજ્જે નાશ પામે છે. વધુ વિગત સાફ "ધી હેરલડ એફ ધી ગોલડન એજ"ના ૧૯૦૭ ના જાનેવારીના અંકમાં 'How to Prevent Cancer' વાલી બાબદ વાંચવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

બદામમાં ફોસફરશનું તત્વ ખીજાં કોટલાંવાલાં ફળો કરતાં વધારે હોય છે. જુદા જુદા ખોરાકમાં પુષ્ટીકારક તત્વો તથા લોખંડના તથા ખીજા ખારો જે માનસની તંદરોસ્તીપર સારી અસર કરે છે તથા ખોરાક પચાવાના કામમાં મદદ કરે છે તે કેટલાક પ્રમાણમાં છે તેનો એક કોઠો આગલ બાપ્યો છે. એ કોઠો મીઠા 'ઓતોકારક'ના અંગ્રેજી ચોપાન્યા *The Folly of Meat Eating* માંથી આપ્યો છે.

સુકા મેવો ખાવા અગાઉ તેને બે ત્રણ વખત સોજાં પાણીથી ધોવો જોઈએ કે જેથી તેની અંદર રહેલી ધુળ વગેરે સાફ થાય. બદામની છાલ કાઢાડવા સાફ તેને ખુબ ગરમ પાણીમાં પાંચ મીનીટ રાખવાથી તે છાલ અલગી થાય છે. તે વખતે બદામને આંગણી તથા અંગોથા વચ્ચે પકડી દબાણ કર્યાથી તેની છાલ જટ નીકળી જાય છે. ઠંડીના દીવસમાં સવારે બદામ તથા સાકર સાથે સુક્રી દરાખ ખાવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. એથી શરીરમાં માસ વધવા સાથે ગરમી તથા ગતી આવે છે તથા મગજની શક્તિ વધે છે. જેઓ ફોસફરસની મોંઘી ગોળી ખાઇ મગજની શક્તિ વધારે છે તેને બદલે બદામ દરાખ ખાવાથી એણે પૈસે વધારે ફાયદાકારક રીતે ફોસફરસ તથા ખીજા ખારો મેલવી શકશે. બદામમાંથી પુરેપુરો

ફાયદો મેલવવા સાથે તેને ખુબ ચાવીને ખાવી જોઈએ. જેઓ લોહી સુધારવા સાથે લોખંડના અરકની દવા પીએ છે તેને બદલે ઉપલા કોઠામાં જે ચીજોમાં લોખંડનો ખાર વધારે છે તે ખાવાથી વધારે સસ્તી તથા સારી રીતે તેઓ તે લઘુ શકશે કારણ કે જ્યારે ખનીજ લોખંડનો અરક શરીરમાં બરાબર પચી ન શકવાથી તેની અસર જાણ થતી નથી ને તે ઘણું કરીને ઝાડાવાટે નીકળી જાય છે ત્યારે જે વનસ્પતી ખોરાકમાં લોખંડનો ખાર વધારે હોય છે તે લેવાથી શરીર તેનું લોખંડ વધારે સારી રીતે લઘુ શકે છે અને તેથી તે વધારે ફાયદો મેલવે છે.

ખોરાક બરાબર ચાવીને ખાવો જોઈએ, કે જેથી તેનો પુરેપુરો ફાયદો થાય. એવું પુરવાર થયું છે કે થોડા ચાવેલા ઘણા ખોરાક કરતાં વધારે ચાવેલા થોડા ખોરાકથી શરીરને થોડો મહેનત સાથે વધારે ફાયદો થાય છે. ખોરાક સાથે બનતાં લગી થોડું પાણી પીવું કે જેથી ખોરાક જલદી હજમ થાય. બનતાં લગી ખોરાક ખાવાની એક કલાક અગાઉ અથવા બે કલાક પછી પાણી પીવું ફાયદાકારક છે.

ઘઉંની રોટલી પણ મેદાના આટાની નહીં પણ જાડાં થુલાં શીવાય આખા બારીક પીરસેલા આટાની ખાવી જોઈએ કે જેથી શરીરને ઘટતી પુષ્ટી સાથે ઘઉંના રવા તથા થુલામાં રહેલા ફાસફેટ તથા પોટાશ વગેરે ખારો મળે. વનસ્પતી ખોરાકની જુદી જુદી વાનીઓ બનાવા સાથે તથા બીજા ખોલાસા સાથે મીઠા ખેરામજા દીનશાજી પાંડેએ પ્રગટ કીધેલી “અન્ન-ફળ-શાકની પકવાન પોથી” વાંચવાની લલામણ કરવામાં આવે છે.

અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લેવામાં નડતી મુશ્કેલીઓ તથા તેના ઉપાયો.

જ્યારે કોઈ અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લેવાનું શરૂ કરે છે ત્યારે જો તેના ધરમા આ ખોરાક લેનાર તરીકે તે એકલો હોય છે તો તેને બીજા માણસોની એ ખોરાક વિષેની બીજા માહેતીને લીધે કેટલુંક ખમવું પડે છે. તેનાં માખાપો યા બેનો યા ઘણીયાણી એમ સમજે છે કે માંસના ખોરાક વગર તે નબળો પડી જશે તેથી તેને માંસમાં રાંધેલી તરકારી યા માંસના સેરવામાં રાંધેલી તરકારી છુપી રીતે ખવાડવાની કોશિશ કરવામાં આવે છે; યા તો તેનું ખાણું એવું હાલ હવાલ રીતે રાંધવામાં આવે છે કે

જેથી તે કંટાળીને પાછું માંસ ખાવાનું શરૂ કરે. એજ કારણસર તેને માટે ઘઉંની રોટલીથી બીજો કાંઈ પુષ્ટીકારક ખોરાક પકાવવામાં આવતો નથી. વળી તેના કુટુંબી તથા સગા વહાલાં તથા મિત્ર તરફથી તેને ધાસ્તી આપવામાં આવે છે કે “ભાઈ, ગોસ ખાશો નહીં તો તદ્દન નબળા થઈ જશો ને જલદી મરી જશો.” એવી વખતે જે માણસની વનસ્પતીના ખોરાક વિષે પુરેપુરી ખાતરી થઈ હશે તેજ પોતાનાં મનનું સમતોલપણું જાળવી રાખી અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક ચાલુ રાખશે. એવી વખતે મન દ્રઢ રાખી અમલ કર્યાથી સઘળી મુશ્કેલી દૂર થાય છે. એક ગ્રહસ્થ અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક શરૂ કરીએ ત્યારે તેના ધરથી વરદી આપ્યા છતાં ઘઉંની રોટલી વગરનું બોણું તેની ઓફીસમાં મોકલવામાં આવ્યું. આ વખતે કંઈ પણ ખટપટ કર્યા વગર તેજ બોણું તેણે એમનું એમ પાછું મોકલ્યું. પરીણામમાં તેજ બોણું ત્રણ કલાક પછી ઘઉંની રોટલી સાથે પાછું આવ્યું. બીજા દાખલામાં એક ગ્રહસ્થ માંસ ખાવાનું છોડી દીધું ત્યારે તેના ઘરમાંથી જણાવ્યું કે તેને માટે કંઈ ખાસ રાંધવામાં આવશે નહીં. તેણે થડે પેટે તેના જવાબમાં બીસ્કીટનો બાકસ લાવી દેખાડ્યો ને કહ્યું કે જ્યાં વેર બીસ્કીટ છે ત્યાં વેર તેને જીદાં ખાનાની ગરજ નથી. આ પ્રમાણે તેને મક્કમ જોઈને તેને માટે વનસ્પતીનો ખોરાક રંધાવવાનું શરૂ કર્યું. જે કાંઈક ઠેકાણે એવી રીતે કરવાનું બની શકે નહીં યા તો એમ કરતાં ઘણી ખટપટ થાય અને તેને ખોરાકમાં ઘણી હાલ હવાલી પડે કે જેથી તેને નબળાઈ જણાય, તો તેણે ખોરાકમાં દુધ, મલાઈ, માવો, પનીર તથા ‘પ્લેસ્મેન’ નામનો દુધમાંથી બનાવેલી બુકીનો વધારો કરવો કે જે ચીજો ઉપયોગમાં લીધાથી ઘરના માણસોને તેને સારૂ ખાસ પકાવવાની ઘણી મેહનત કરવી પડતી નથી.

ઘણાક અન્ન-ફળ-શાક ખાનારાઓને પનીર ખાવાનો શોખ હોય છે. પણ તેની બનાવટમાં જનવરી પદાર્થ આવતો હોવાથી તેઓ તે ખાઈ શકતા નથી. પણ વનસ્પતી પદાર્થમાં પણ દુધને બાંધી તેને પનીર બનાવવાનો ગુણ છે એ ઘણાકોને ખબર ન હોય. આ અદના લખનાર ગયા વરસના આગસ્ટ મહીનામાં કરાંચી, કવેટા, તરફ મુસાફરીએ ગયો હતો ત્યાં કવેટામાં મારા મિત્ર રોઠ માણેકજી દાદાભાઈ પાંડેનો મેલાપ થયો. તેવળુ પાસ ચોકસ વટેણાના દાણા જેવી વનસ્પતી ચીજ હતી, જેને દાખલાથી તેમાંથી તલ જેવા સફેદ બારીક દાણા નીકળતા હતા, જે દુધમાં નાખ્યાથી તેનું પનીર થાય છે, એમ જાણી તેમની થોડીક મુંબઈ લઈ

	ખોરાકમાં સમાયેલા તાલો સેંકડે ટકા.					પાંચમાં કોલમમાં ખનીજ પદાર્થ સામગ્રી લખેલા છે તેમાં રહેલા જુદા જુદા ખારોનું મેત્રાજી.								
	પાણી.	ઑસ ખનાવનાર પદાર્થ.	ચીકાસ.	કાર્બોન હાઇડ્રેટ ખાંડ સ્વાદ્ય.	ખનીજ પદાર્થ.	પોતાશીયમ.	સોડીયમ.	કેલશીયમ.	મેગ્નેશીયમ.	આયર્ન (લોખંડ)	ફોસ્ફોરસ.	ગંધક.	સ્લીશીકોન.	કલોરીન.
મનુષ્યનું દુધ ...	૮૭.૦૨	૨.૩૬	૩.૬૪	૬.૨૬	૦.૪૫	૩૩.૮૦	૯.૧૨	૧૬.૭૮	૨.૧૬	૦.૨૨	૨૨.૬૬	૦.૬૫	૦.૦૨	૧૮.૩૮
ગાયનું દુધ ...	૮૭.૨૦	૩.૫૫	૩.૭૦	૪.૮૮	૦.૭૧	૨૪.૬૭	૯.૭૦	૨૨.૦૫	૩.૦૫	૦.૫૫	૨૮.૪૫	૦.૩૦	૦.૦૪	૪.૨૮
માંસ ...	૭૨.૦૦	૨૦.૦૦	૫.૦૦	૦.૪૮	૧.૧૦	૪૧.૩૦	૩.૬૦	૨.૮૦	૩.૨૧	૦.૭૮	૪૨.૫૦	૧.૬૧	૧.૧૦	૩.૮૫
ઘીંડાં ...	૭૩.૭૦	૧૨.૫૫	૧૨.૧૦	૦.૫૫	૧.૧૦	૧૭.૪૦	૨૨.૯૦	૧૦.૬૦	૧.૧૦	૦.૪૮	૩૭.૬૦	૦.૩૦	૦.૩૦	૯.૦૦
દરીયાઇ માછલી ...	૮૧.૦૦	૧૭.૧૦	૦.૩૪	...	૧.૬૦	૨૧.૮૦	૧૪.૯૦	૧૫.૨૦	૩.૯૦	...	૩૮.૧૬	૧૧.૪૦
સપરચન ...	૮૪.૮૦	૦.૪૦	...	૬૩.૦૦	૦.૫૦	૩૫.૭૦	૨૬.૧૦	૪.૧૦	૮.૭૫	૧.૪૦	૧૬.૭૦	૬.૧૦	૪.૩૦	...
ચોખેરી ...	૮૭.૭૦	૦.૫૦	...	૭.૭૦	૦.૮૦	૨૧.૧૦	૨૮.૫૦	૧૪.૨૦	...	૫.૬૮	૧૩.૮૦	૩.૧૫	૧૨.૦૫	૧.૭૦
ગુસખેરી ...	૮૫.૭૦	૦.૫૮	...	૮.૪૦	૦.૪૦	૩૮.૬૫	૯.૯૦	૧૨.૨૦	૫.૮૫	૪.૫૬	૧૬.૭૦	૫.૬૦	૨.૬૦	૦.૭૫
ખુનશ ...	૮૧.૨૦	૦.૮૦	...	૧૧.૦૫	૦.૭૬	૪૮.૫૦	૯.૦૫	૧૧.૫૦	૩.૬૮	૨.૫૦	૧૬.૦૦	૩.૨૦	૩.૧૫	૦.૪૦
પીચકળ ...	૮૩.૦૦	૦.૪૦	...	૧૧.૮૦	૦.૩૦	૫૪.૭૦	૮.૫૦	૮.૦૦	૫.૨૦	૧.૦૦	૧૫.૨૦	૫.૭૦	૧.૫૦	...
દરાખ ...	૭૮.૨૦	૦.૬૦	...	૧૬.૩૦	૦.૫૦	૫૬.૨૦	૧.૪૦	૧૦.૮૦	૪.૨૦	૦.૪૦	૧૫.૬૦	૫.૬૦	૨.૭૫	૧.૫૨
સુકાં અંજીર ...	૩૧.૨૦	૧.૭૪	૧.૪૫	૬૫.૬૦	૨.૮૬	૨૮.૩૬	૬૬.૨૭	૧૮.૬૧	૯.૨૧	૧.૪૬	૧.૨૦	૬.૭૫	૫.૬૩	૨.૭૦
અખરોટ ...	૪.૭૦	૧૬.૪૦	૬૨.૯૦	૭.૬૦	૨.૦૩	૩૧.૧૦	૨.૨૫	૮.૬૮	૧૩.૦૦	૧.૩૨	૪૩.૭૦
સુકાં ચેશ્ટનટ ...	૭.૩૦	૧૦.૮૦	૨.૯૦	૭૩.૮૦	૩.૦૮	૫૬.૭૦	૭.૧૨	૩.૮૭	૭.૪૭	૦.૧૪	૧૮.૧૦	૩.૮૦	૧.૫૦	૦.૫૦
ખદામ ...	૬.૦૦	૨૩.૫૦	૫૩.૦૦	૭.૮૦	૩.૧૦	૨૮.૦૦	૦.૨૦	૮.૮૦	૧૭.૬૬	૦.૫૦	૪૩.૬૧	૦.૩૭
નાળીયેર ...	૪૬.૬૦	૫.૫૦	૩૫.૬૦	૮.૧૦	૧.૦૦	૪૩.૬૦	૮.૪૦	૪.૬૮	૯.૪૦	...	૧૭.૦૦	૫.૦૬	૦.૫૦	૧૩.૪૦
ભાજી (spinach) ...	૮૮.૫૦	૩.૫૦	૦.૬૦	૪.૪૪	૨.૬૦	૧૬.૬૦	૩૫.૩૦	૧૧.૯૦	૬.૪૦	૩.૩૫	૧૦.૨૫	૬.૯૦	૪.૫૦	૬.૩૦
રોતી કોળી ...	૯૦.૦૬	૧.૮૩	૦.૨૦	૫.૮૬	૦.૭૬	૨૨.૧૦	૧૨.૧૦	૨૭.૬૦	૪.૪૦	૦.૮૦	૩.૯૦	૧૫.૩૦	૦.૫૦	૧૩.૬૫
કાંદા ...	૭૬.૦૦	૧.૭૦	૦.૧૦	૧૦.૮૦	૦.૭૦	૩૪.૦૦	૨.૫૦	૨૨.૯૦	૪.૬૫	૨.૩૦	૧૭.૩૫	૫.૬૮	૮.૫૦	૨.૮૦
ગાજર ...	૮૭.૦૫	૧.૦૦	૦.૨૦	૯.૪૮	૦.૯૦	૩૬.૯૦	૨૧.૨૦	૧૧.૩૦	૪.૪૦	૧.૦૦	૧૨.૮૦	૩૬.૪૫	૨.૪૦	૪.૬૦
મુળા ...	૯૩.૩૦	૧.૨૦	૦.૧૫	૩.૮૦	૦.૭૪	૩૨.૦૦	૨૧.૧૫	૧૪.૦૦	૩.૧૦	૨.૮૦	૧૦.૯૦	૬.૫૦	૦.૯૦	૯.૧૫
કોલીફ્લાવર ...	૯૦.૯૦	૨.૫૦	૦.૩૦	૪.૫૫	૦.૮૩	૪૪.૩૬	૫.૬૦	૫.૬૦	૩.૭૦	૧.૦૦	૨૦.૨૦	૧૩.૦૮	૩.૭૦	૩.૪૦
કાકરી ...	૯૫.૬૦	૧.૨૦	૦.૧૦	૨.૩૦	૦.૪૪	૪૧.૨૦	૧૦.૦૦	૭.૩૦	૪.૧૫	૧.૪૮	૨૦.૦૦	૬.૯૦	૮.૦૦	૬.૬૦
સાલીડ (સેતુસ) ...	૯૪.૩૮	૧.૪૦	૦.૩૦	૨.૨૦	૧.૦૩	૩૭.૬૦	૭.૫૦	૧૪.૭૦	૬.૨૦	૫.૨૦	૯.૨૦	૩.૮૦	૮.૧૦	૭.૬૫
પપેટા ...	૭૫.૮૯	૨.૦૮	૦.૧૫	૨૧.૦૦	૧.૧૦	૬૦.૧૦	૩.૦૦	૨.૬૮	૪.૬૩	૧.૧૦	૧૬.૯૦	૬.૫૩	૨.૦૦	૩.૫૦
મસુર ...	૧૨.૩૫	૨૫.૭૦	૧.૯૦	૫૩.૩૦	૩.૦૪	૩૪.૮૦	૩.૩૫	૬.૩૦	૨.૫૦	૨.૦૦	૩૬.૩૦	૪.૬૩
વટાણા ...	૧૫.૦૦	૨૨.૮૫	૧.૮૦	૫૨.૪૦	૨.૫૮	૪૩.૧૦	૧.૮૦	૪.૮૮	૮.૦૦	૦.૮૦	૩૫.૬૦	૩.૪૦	૦.૯૦	૧.૬૦
ચોરી ...	૧૪.૭૬	૨૪.૩૦	૧.૬૦	૪૯.૦૦	૯.૨૬	૪૧.૫૦	૧.૧૦	૫.૦૦	૭.૧૫	૦.૫૦	૨૮.૯૦	૩.૪૦	૦.૬૫	૧.૮૦
આખા ઘઉં ...	૧૩.૪૦	૧૩.૬૦	૧.૯૦	૬૯.૧૦	૨.૦૦	૩૧.૨૦	૨.૧૦	૩.૨૫	૧૨.૧૦	૧.૨૦	૪૭.૨૦	૦.૪૦	૨.૦૦	૦.૩૦
ઘઉંનો મેદો ...	૧૨.૬૦	૧૦.૨૦	૦.૯૦	૭૪.૭૦	૦.૫૦	૩૪.૪૦	૦.૮૦	૭.૫૦	૭.૭૦	૦.૬૦	૪૯.૪૦
જવ ...	૧૩.૮૦	૧૧.૧૦	૨.૨૦	૬૪.૯૦	૨.૮૦	૧૬.૪૦	૪.૧૦	૦.૭૦	૧૨.૫૦	૧.૭૦	૩૨.૮૦	૪.૦૦	૨.૮૭	...
ઓટ નામનો અનાજ ...	૧૨.૮૦	૧૦.૪૦	૫.૨૦	૫૭.૮૦	૩.૦૨	૧૭.૯૦	૧.૭૦	૩.૬૦	૭.૧૦	૧.૨૦	૨૫.૬૦	૧.૮૦	૩૬.૨૦	૦.૯૦
મકાઈ ...	૧૩.૧૦	૯.૮૫	૪.૬૦	૬૮.૫૦	૧.૫૬	૨૯.૮૦	૧.૧૦	૨.૨૦	૧૫.૫૦	૦.૮૦	૪૫.૬૦	૦.૮૦	૨.૧૦	૧.૯૦
ઓખા (વગર હરેલા) ...	૧૩.૧૦	૭.૮૫	૦.૮૮	૭૬.૫૦	૧.૦૦	૨૫.૦૦	૪.૨૦	૩.૭૦	૧૧.૧૦	૧.૪૦	૫૩.૬૬	૦.૫૦	૨.૬૦	૦.૧૦

આવ્યો તથા તે નાખી તેનું પતીર બનાવ્યું, તથા ત્યાર પછી એ ચીજ તેવણુ પાસથી બીજી વધારે મંગાવી. એમાનો થોડોક ભાગ મારી પાસ હજી છે જેઓને એ ચીજ પતીર બનાવવા સારૂ જોઈતી હશે તેઓને નમુના તરીકે થોડા દાણા મોકલવામાં આવશે. બાહ્યરગામથી મંગાવનારાઓએ પોતાના નામ તથા ઠેકાણા સાથનું અરધા આનાની ટીકીટ ચોટાડેલું પરબીકુ મોકલવું. એ વનસ્પતી પદાર્થને અંગ્રેજીમાં વીધેન્યા કોએગ્યુલનસ (Withania Coagulans) અથવા Vegetable rennet કહે છે. એ વીશે મારા ઉપલા મિત્ર કવેટાથી કાગળ લખી નીચલો ખુલાસો કરે છે.

“અત્રે (કવેટામાં) એને ‘પણીર જામ’ કહે છે. એ વધુ પરવાથી કવરૂં લાગે છે, માટે થોડુંજ નાખવું. અરધા શેર દુધને માટે ‘પણીર જામ’ના બે આખા (વટેણા જેવા) દાણા બસ છે. એ દાણાનો હાથે છુટકા કરી એક (મલમલના કટકાની) પોટલી બાંધવી અને તે અરધા શેર વગર ગરમ કીધેલા થંડાં દુધમાં નાખવી અને ચાર પાંચ મીનીટ પછી તેજ દુધમાં નીચવી લેવી અને પછી તે દુધ વગર હીલવવે એક બાણુ જ્યાં સુધી બંધાએ ત્યાં સુધી રહેવા દેવું. દહી થયા પછી એક નાની ટોપલીમાં નીચે થોડું નીમક છાંટી રેડી દેવું. એમ કીધાથી એનું પાણી છુટી પાણી ટોપલીની બહાર નીકળી જશે અને દહી બંધાઇ એક પતીર થઇ જશે. એ વખતે આખું હાથમાં હલવેથી કહાડી નીચેનું પર ઉપર કરી પાછું ટોપલીમાં નાખવું. એવી રીતે એક બે વખત ફેરવ્યા પછી વધુ બંધાશે અને મજબૂત પતીર થઇ જશે. તેને દહીમાંથી નીકલેલાંજ પાણીમાં રાખવું કે જેથી બગડે નહીં. ભેંસના દુધનું પણીર વધુ સ્વાદદાર થાય છે.”

આ વનસ્પતી સંબંધી કેટલોક ખુલાસો ખેડુત પત્રના ૧૬ મી આગસ્ટ ૧૯૦૬ના અંકમાં આવ્યો. ત્યાર પછી વધુ ખુલાસો મેલવવા સારૂ ઉપલાં ખેડુત પત્રમાં એક ચરચા પત્ર મારી તરફથી એ ચીજના નમુના સાથે મોકલ્યો તેના જવાબમાં એ પત્રના અધિપતીએ કેટલો ખુલાસો તા. ૧ લી અક્ટોબર ૧૯૦૬ના ઉપલા પત્રમાં કીધો તેનો મુખ્ય ભાગ અત્રે આપું છું.

“વીધેનિયા કોએગ્યુલનસ” નો છોડ નાનો થાય છે, અને તે પાંખળ, સિંધ, અફઘાનિસ્તાન અને બલુચિસ્તાનમાં સાધારણ છે. તે ઉપરથી તે આપણા તરફની હવાને માફક આવશે કે કેમ તે શકભરેલું છે. વડોદરાના સરકારી ફામ ઉપર તે ચાલતી સાલમાંજ વાવવામાં આવ્યાં છે પણ તે સારાં ઉગ્યાં જણાતાં નથી. આ છોડને હિંદીમાં “આખ્રા” કે “પતીરબંધ” કહે છે, અને બંગાળીમાં “અશ્વ ગંધા” કહે છે. તેનાં ફળ ઉત્તર હિંદુ-

સ્તાનની બળરમાં સહેલાઈથી મળી શકે છે અને એડન પાવેલના કહેવા પ્રમાણે રૂપીયાના ૨૪ થી ૨૮ શેર (સુરતી ૪૦ રૂપિયા ભારનો) મહે છે, તેથી વધારે જથ્થામાં જોઈતાં હોય તો પણ મોંઘા પડે એમ નથી. આપે જે નમુનો મોકલ્યો છે તે આજ કળનો છે. ઉત્તર હિંદુસ્તાનમાં આપે બનાવેલી રીત પ્રમાણે તે દુધ આખરવાના કામમાં વપરાય છે. જેને આપણે સાધારણ રીતે દહીં અથવા છાશ નાખી દહીં બનાવીએ છીએ, તેથી દુધ માહેલા તમામ પદાર્થ બંધાઈ જાય છે. જે દુધ ઉતું કરી ઠારીને વાપર્યું હોય છે તો પાણી પણ બીલકુલ રહેતું નથી, અને દહીંમાં ચીકાશ જામે છે અને તે મુલાયમ એટલે નરમ રહે છે. “વિધેનીયા” અથવા વિલાયતી રનેટ નાખવાથી આપણા દહીં જેવું દહીં થતું નથી. તેથી તો દુધ માહેલું “કેઝીન”જ બંધાઈ જાય છે, અને તે લોચા જેવું થઈ જઈ પાણીથી છુટું પડે છે. તેમાં ચીકાશ હોતી નથી, અને હાથેવતી ભાંગીએ છીએ ત્યારે દાણો દાણો થઈ જાય છે. આપણે જેવી રીતે દહીં બનાવીએ છીએ તે રીતમાં દુધમાં જે સાકરનો ભાગ હોય છે તેનાં તત્વો છુટાં પડી ‘લેક્ટીક એસીડ’ ઉત્પન્ન થાય છે, અને ‘રનેટ’ અથવા વિધેનિયાં નાખવાથી દુધમાં જે કેઝીનનો ભાગ હોય છે તે છુટો પડી બંધાઈ જાય છે.

“દુધ ખુબ ગરમ કરી ઠાર્યા પછી તેમાં આખરણ અથવા મેલવણી નાખવાથી તેનું દહીં થઈ શકે છે, પરંતુ એવા દુધમાં ‘રનેટ’ નાખવાથી તે માહેલું કેઝીન બંધાતું નથી. દુધને ગરમ કરવાથી તેમાં ફેરફાર થાય છે. દુધ જે વધારે વખત ગરમ થયું હોય છે તો તેમાંથી બજેલા જેવી અથવા ધુમાડાઈ ગયા જેવી વાસ આવે છે અને તે સ્વાદમાં પણ જણાય છે એમ આપણે અનુભવથી જાણીએ છીએ. દુધને બહુ ઉકાળવાથી તેમાં જે ગળી ન જાય એવા (soluble) ચુનાના ક્ષાર હોય છે તે (insoluble) એટલે ગળી ન જાય એવા થઈ જાય છે, અને તેથી ‘રનેટ’ નાખવાથી માહેલું કેઝીન બંધાતું નથી. કેઝીન તથા ચુનાના ક્ષાર વચ્ચે ઘણો સંબંધ છે.

“પુનામાં જે અખ્તરા કરવામાં આવ્યા હતા તેમાં “વિધેનિયા”નો રસ નીચે પ્રમાણે બનાવી દુધમાં નાખવામાં આવ્યો હતો. બશેર (રતલ) પાણીમાં ૭૫ રૂપિયા ભાર મીઠું નાખવામાં આવ્યું હતું, અને ૧૫ તોલા વિધેનિયાનાં બીયાંનો ભૂકો તેમાં નાખી ચોવીશ કલાક પલાળવા દેવામાં આવ્યો હતો. પછી ગળણાવતી તે પાણી ગાળી લેવામાં આવ્યું હતું. એક રતલ આ પાણી ૮૦ રતલ દુધમાં નાખવાથી ૫૦ થી ૬૦ મિનીટમાં તે માહેલું કેઝીન જામી ગયું હતું. વિધેનિયાનાં ડોડવામાંથી બીયાં સંભાળ

રાખી છુટાં પાડવાં. કચરો રહેવા દેવો નહીં, પછી તેને સુકવવાં. સુકાય એટલે તેનો ખારીક ભૂકો કરવો. જે પ્રમાણે કહ્યું છે તેના કરતાં વધારે વિધેનિયા નાખ્યાથી દુધને તુકસાન થતુ જણાયું નથી, માત્ર તેથી દુધ જમવામાં ઘણો થોડો વખત જોઈએ છે. આપ જે કડવાસ થયાનું કહો છો તેનું કારણ તેનાં છોડાં વગેરેને લીધે અથવા દુધ ઉકાળીયાને લીધે હશે એવો સંભવ છે.”

એવી રીતે દ્રઢ મનનો માણસ આવતી મુશ્કેલી દેરે કરે છે. શું તમે એમ ધારો છો કે જેઓ આજ વર્ષો સુધી અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લે છે તેઓને શરૂઆતમાં અને ત્યાર પછી એ ખોરાક ચાલુ રાખવાને કંઈ પણ મુશ્કેલી નડી ન હતી? એમ તમે ધારતા હોય તે ભુલ ભરેલું છે. એકવીશ વર્ષ અગાઉ જ્યારે મેં અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક શરૂ કર્યો ત્યારે મને પણ ધણીક મુશ્કેલીઓ જણાઈ હતી. પણ એ ખોરાક માસના ખોરાક કરતાં સઘળી રીતે જોતાં શ્રેષ્ઠ છે, એમ અન્ન-ફળ-શાકનું સાહીત્ય વાંચી મારી ખાતરી થવાથી મેં ગમે તે મુશ્કેલી તથા ભોગે પણ એ ખોરાકને વળગી રહેવાનો પહેલેથી મજબુત ઠરાવ કરી દીધો હતો, અને તેથી સઘળી આવતી મુશ્કેલીઓને હઠાવી આજ સુધી એ ખોરાકને હું વળગી રહ્યો છું. એજ પ્રમાણે અન્ન-ફળ-શાક ખાનારા મારા પારસી મિત્રો જેઓ આજે ૧૦ થી ૩૦ વર્ષો થયાં એ ખોરાક લે છે તેઓને પણ શરૂઆતમાં ધણી મુશ્કેલી નડી હતી. હાલ લોકો આસ્તે આસ્તે અન્ન-ફળ-શાકની તરફેણમાં આવેલા હોવાથી એ ખોરાક લેવામાં અગાઉ જેટલી મુશ્કેલી પડતી નથી. તે છતાં દરેક નવું કામ આરંભવામાં મુશ્કેલી તો આવવાનીજ; પણ તેની સામે થઈ તેને દુર કરવામાં આપણી મન તથા આત્મિક શક્તિ ખીલી બળવાન થાય છે. મારી પુરી ખાતરી છે કે જેઓ અન્ન-ફળ-શાકનું સાહીત્ય વાંચી ખાતરી કરી સંભાળ ભરેલી રીતે એ ખોરાક લેવાનું શરૂ કરશે, તેઓને ઘણાક ફાયદાઓ આસ્તે આસ્તે આપોઆપ જણાશે, એટલુંજ નહીં પણ મીનોષ માર્ગમાં આગળ વધવાને તેઓને સહેલાઈ મળશે. જેઓ અન્ન-ફળ-શાકનું સાહીત્ય વાંચવા માંગતાં હોય તેઓએ નીચલાં માંનાં કોઈપણ ઠેકાણેથી એને લગતી ચોપડી ચોપાન્યાંની કીમત સાથનું લીસ્ટ મંગાવવું—

- (૧) મેનેજર, ચૌરાગ બુક ડીપો, મનોરદાસ સ્ટીટ, કોટ, મુંબઈ.
- (૨) The Order of the Golden Age, Paignton, England.
- (૩) The Vegetarian Society, 257, Deansgate, Manchester, England;
- (૪) The Manager, The Theosophist, Adyar, Madras.



વનસ્પતી ખોરાક.

ગરીબો માટે.

૧૯૦૪ ના માર્ચ મહીનાના ચૅરાગમાં “ માંસનો ખોરાક કેમ છોડી શકાય ” એ મથાળાંવાળી બાબદ આવી ગયા પછી એક મિત્રે મને જણાવ્યું કે તમે એ બાબદમાં ખોરાક તરીકે કેટલીક ચીજો લેવા જણાવો છો તે ગરીબ માણસોથી બને એમ નથી. તેથી ટુંક ગુંજસના જરથો-સ્તીઓ માંસનો ખોરાક છોડી દઇ વનસ્પતીનો ખોરાક શરૂ કરે ત્યારે તેઓએ શી શી ચીજો વાપરવી કે જે સસ્તામાં મલી શકે તે વિષે એક બાબદ લખવાની સુચના થવાથી આ બાબદ મારા અદ્ય અનુભવ પ્રમાણે લખી છે.

ખોરાકની અમુક ચીજોમાં શરીરના બંધન સારૂ અને તેને ટેકવી રાખવા સારૂ ક્યાં ક્યાં તત્વો છે તે જાણવું જોઈએ. ખોરાકની બાબદના અનુભવીઓએ ખોરાકમાં રહેલા પદાર્થોને મુખ્ય ત્રણ ભાગોમાં વહેંચી નાખ્યા છે. એ ભાગો થોડા યા વધારે પ્રમાણમાં દરેક ખોરાકની ચીજમાં ધણું કરીને હોય છે. ખોરાકમાં (૧) “ પ્રોટીડ ” અથવા માંસ બનાવનારો પદાર્થ, (૨) ગરમી અને ગતી આપનારો પદાર્થ અને (૩) ખારો હોય છે. માંસ બનાવનાર પદાર્થ જે ખોરાકમાં વધારે પ્રમાણમાં હોય છે તેનો વધારે જથ્થો લીધાથી માંસમાં વધારો થાય છે. એ ચીજ ધણી વધારે પ્રમાણમાં લીધાથી, અને ખસુસ કરી માંસના રૂપમાં લીધાથી માણસમાં ગંડ, નાસુડ, લોહી વીંકાર તથા ગરમી અને સોજના દરદો ઉભરી નીકળે છે. તેમજ વળી એ પદાર્થ જોઈએ તે કરતાં ઓછા પ્રમાણમાં લીધાથી માણસ દીવસે દીવસે મુરદાલ થઈ તેનું જોર કમતી થતું જાય છે. ગરમી અને ગતી આપનાર પદાર્થ વનસ્પતીના ખોરાકમાં ખસુસ કરી અનાજ અને તેલના બીયાંમાં, પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોય છે. એ પદાર્થ જનવરનાં માંસમાં કમતી હોવાથી, તથા સ્ટાર્ચ નામનો પદાર્થ ન હોવાથી, માંસ ખાનારાઓને વનસ્પતીનો જથ્થો તો થોડે દરજ્જે પણ લેવો પડે છે; કારણ કે ફક્ત માંસનો ખોરાક ખાવાથી બીજો દરદો સાથે રક્તપિત્ત જેવું દરદ (Scurvy) ઉભરી નીકળે છે, જે દરદ વાહણોપર ખલાસીઓ, જેઓને ઘણું કરીને ખોરાક તરીકે આંથ્રેલું માંસ આપવામાં આવે છે, તેઓમાં વિશેષ હોય છે. એના અટકાવ તરીકે તેઓને હાલમાં બીજા ખોરાક સાથે પપેટા અને લીંબુનો

રસ આપવામાં આવે છે. સ્ટાર્ટ ખાંડ, ઘી અથવા જુદી જુદી જાતનાં વનસ્પતીના તેલોનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરવાથી માણસને ગરમી અને ગતી આપનારા પદાર્થો મળે છે, અને એ ખોરાકનો ધણો વધારે ઉપયોગ કરવાથી માણસમાં ચરબી વધે છે. ખોરાકમાં રહેલા ખારો તેની સાથના ખીજ પદાર્થોને પાચન કરવાના કામમાં અને લોહીને સાફ કરવામાં મદદ કરે છે. એ સિવાય દરેક ખોરાકમાં થોડે યા ધણે દરજ્જે પાણીનો ભાગ હોય છે. દાખલા તરીકે, જ્યારે ગોસ્ત અને ઘણીક લીલી તરકારી તથા રસદાર તાજાં મેવામાં ૬૦ થી ૮૦ ટકા પાણી હોય છે ત્યારે ઘણાખરા અનાંજ અને કઠોળમાં ૧૦ થી ૧૫ ટકાજ પાણી હોય છે. પણ એટલું યાદ રાખવું જોઈએ કે જ્યારે વનસ્પતી પદાર્થોમાં રહેલું પાણી શીલટરથી ગાલેલાં પાણી જેવું સ્વચ્છ હોય છે ત્યારે માંસમાં રહેલું પાણી ગંદીય અને રોગીષ્ટ હોય છે. શરીરને પુર તંદરોસ્તીમાં ટેકવી રાખવા સારૂ ખોરાકને ઉપલા ત્રણે પદાર્થોની ગરજ પડે છે. પણ એ પદાર્થો કેટલાક ખોરાકમાં ઘણા અને કેટલાકમાં થોડા હોવાથી, જે ખોરાકમાં એક જાતના પદાર્થો ઓછા હોય તેની સાથે ખીજ જાતનો ખોરાક જેમાં તે પદાર્થ વધારે હોય તેની સાથે ભેલીને ખાવો જોઈએ, અથવા તો તે ખોરાક વધારે પ્રમાણમાં ખાવો જોઈએ. જે તેમ કરવામાં નહીં આવે તો માણસનું જોર ટકી શકતું નથી. દાખલા તરીકે ચાવલ કે જેમાં માંસ જનાવનારો પદાર્થ થોડો છે, તેની સાથે દાળ ભેલી ખાઈએ છીએ, કે જેમાં એ પદાર્થ વધારે હોય છે. ચાવલ દાળ તથા લીલી તરકારી રાંધતી વખતે તેમાં પેહલે ઘણું પાણી નાખી તે પાછલથી કાઢી નાખવામાં આવે છે તેથી તેમાં રહેલા કીમતી ખારો જે ખોરાક પચાવવામાં મદદ કરે છે તે જતા રહે છે ને એવી રીતે રાંધેલા દાલ ચાવલ ફીફા કુચા જેવા લાગે છે. તેથી એ ચીજો તથા ખીજ તરકારી રાંધતી વખતે તેને જેટલું જોઈએ તેટલુંજ પાણી નાખી પકાવવા. ઝરાખર ન ચેડવેલા દાલ ચાવલ ખોરાક તરીકે લેવાથી તેમાં રહેલો સ્ટાર્ટ નામના પદાર્થમાં જરૂરી ફેરફાર ન થવાથી તે ઝરાખર જરપત થતો નથી ને અજીરણ થાય છે. જ્યારે અનાજમાં ઘઉં તથા સઘલા કઠોળમાં મુખ્ય કરી માંસ જનાવનારો પદાર્થ વધારે હોય છે તથા ગરમી અને ગતી આપનારા પદાર્થો પણ સારા પ્રમાણમાં હોય છે, ત્યારે લીલી તરકારીમાં એ બંને પદાર્થો ઘણા થોડા જથામાં હોય છે; તેમાં મોટે ભાગે પાણી અને કેટલાક ખારો હોય છે, જે લોહીને સાફ કરે છે. એટલા માટે ઉપલા અનાજના ખોરાક સાથે તરકારી ખાવી સારી છે.

સાધારણ રીતે જોતાં ઘઉંનો ખોરાક ઘણો પુષ્ટીકારક છે ; તેમાં માંસ બનાવનાર, ગરમી અને ગતી આપનાર પદાર્થો અને ખારો પુરતા પ્રમાણમાં છે. એ સિવાય ફેસફેટ નામનું તત્વ જે માણસનાં ભેજાંને તથા ખરડાની કરોડને મજબુતી આપે છે તે એમાં બીજા ઘણાક ખોરાક કરતાં વધારે હોય છે, તેથી સહવારનાં થોડાં દુધ સાથે ઘઉંની રોટલી ખાવામાં લેવામાં આવે તો બીજાં નાસ્તાની જરૂર રહે નહીં. ગરીબોને માટે ચાહે-કાફીની બલામણુ થઈ શકતી નથી, કારણ કે તેઓ ખોરાક નથી, પણ શોખની ચીજ છે, જેને લોકોએ હાલ હાજત તરીકે લીધી છે. ચાહે કાફીના ઘણાક અવગુણો સાથે છેલ્લી શોધ પ્રમાણે આ એક મુખ્ય અવગુણ છે કે તેના ઉપયોગથી ખોરાકમાં માંસ બનાવનાર પદાર્થોનો ૧/૩ ભાગ નાશ પામે છે, તેથી એ ચીજોનો ઉપયોગ કરનારાઓને તેઓના ખોરાકમાં માંસ બનાવનારા પદાર્થોનો જથ્થો વધારે લેવા સાથે ખોરાક વધારે પ્રમાણમાં લેવો પડે છે, જેથી હોજરીપર એક જાતનો બોજો થઈ પડે છે. એથી ખસુસ કરી મુરદાલ અને નબળી હોજરીવાળા માણસોએ ચાહે કાફી તદ્દન છોડી દેવો સારી છે. લાંડનના નામાકિત દાક્ટર હેગના કહેવા પ્રમાણે ચાહે કાફીમાં પણ ગોસ્તમાં રહેલો નુકસાનકારક યુરીક એસીડને મલતો પદાર્થ આવે છે. એ સિવાય ચાહે-કાફી હોજરીના અંદરના પડને સકાચાવી નાખી તેથી પાચન શક્તિને કમતી કરે છે. જે દરરોજ સવારે ઘઉંની રોટલી ખાવાનો કંટાલો આવે તો અરધા દળેલા ઘઉં યા તેના આખા આટાની ખીર અવર નવર લેવી. સફેદ પાંઉમાં ઘઉંની રોટલી જેટલી શક્તિ નથી, કારણ કે તેમાં ઘઉંની રોટલી જેટલા માંસ બનાવનારા પદાર્થ અને ખારો હોતા નથી. તેમાં મોટે ભાગે સ્ટાર્ચ હોય છે. સફેદ પાંઉમાં ઘણી વખતે પપેતાનો આટો ભેલવામાં આવે છે. જેને સાધારણ રીતે બ્રાઉન બ્રેડ અથવા હોલ-મીલ બ્રેડ તરીકે ઓલખવામાં આવે છે, તે ઘણું કરીને મેદાના આટા તથા થુલાંના ભુકાની મેળવણીનું બનાવવામાં આવે છે. તેમાં થુલાંની કગરસો એટલી મોટી હોય છે કે તેથી તે ખાવામાં લીધાથી હોજરીના અંદરના પડને નુકશાન પુગાડવાનો સંભવ રહે છે.

જેઓ દુધ માટે પૈસા ખર્ચવાને શક્તિવાન ન હોય તેઓએ સહવારના નાસ્તા સાથે ઘઉંની રોટલી સાથે દુધને બદલે એક યા બે લીલી જાલના યા એલચી કેળાં લેવાં. કેળાં પુષ્ટીકારક ખોરાક છે અને એને માટે ઇંગ્લાંડનો મરહુમ નામાકિત દાક્ટર તથા મીતાહારપણાનો ચુસ્ત હીમાયતી સર બી. ડગલ્યુ રીચર્ડસન એમ કહે છે કે ઘટ કીધેલું દુધ પીવું ને કેળાં

ખાવાં બરાબર છે. ઘઉંની રોટલી સાથ કેળાં અથવા પાકાં પેર અંજીર અને એવી બીજી તાજી ફુટ જે તેની મોસમમાં ઘણી સસ્તી હોય છે તે ખાવામાં લેવી. ઘઉંની રોટલી સાથ એવી ફુટ ખાધાથી બંને વધારે સ્વાદીષ્ટ લાગે છે. એ સિવાય રસદાર પાકી તાજી મીઠી ફુટ સાથ ઘઉંની રોટલી ખાવાથી તે જલદી જરપત થાય છે એમ હું માનું છું. જેઓ ઘઉંની રોટલી વાપરવાને શક્તિવાન ન હોય તેઓએ ચોખાની રોટલી સાથ જુદી જુદી દાળોના આટાનો બનાવેલો પોલો યા ચારવેલા ઇંડાના સ્વાદ અને રંગને મલતી વાણી જે ઇંડાં જેવી બલકે વધારે પુષ્ટીકારક છે, અને જે ઇંડાં કરતાં સસ્તી છે તે વાપરી. જેઓ મનની બારે મેહનત કરતાં હોય તેઓએ ખોરાકમાંથી માસ બનાવનારા પદાર્થ મેલવવા ઘઉંનો વધારે ઉપયોગ કરવો જોઈએ, પણ જુદી જુદી દાળોનો મધ્યમ ઉપયોગ કરવો જોઈએ, કારણ કે તે વધારે લેવાથી જરપત થઈ શકતી નથી. જેઓ તનની બારે મેહનત કરતાં હોય તેઓ ઘઉં સાથ જુદી જુદી દાળો પણ વધારે પ્રમાણમાં અડચણ વગર વાપરી શકશે, કારણ કે શરીરની બારે મેહનતને લીધે જુદી જુદી દાળો સેહલાઈથી જરપત થઈ શકે છે.

બપોરના ખોરાક સાથ એક તરકારીની વાણી, ઘઉંની રોટલી તથા દાળ ચાવળ યા ખીચડી બસ છે. તુવરની દાળ સાથ અવરનવર મસૂર અને મગની દાળ પણ વાપરી ઠીક પડશે, જે જરપત થવામાં બીજી દાળો કરતાં હલકી છે. નબળી હોજરીવાળાએ ચણાની દાળ જે જરવામાં ઘણી કઠણ છે તેથી દૂર રેહવું જોઈએ. જેઓને બપોરના ખાણાં સાથ ઘઉંની રોટલી લેવાનું નહીં બને તેઓએ બનતાં લગી દાળ ચાવળને બદલે તુવર અને ઉપર જણાવેલી બીજી દાળોની ખીચડી ખાવી ઠીક પડશે, કારણ કે ખીચડીનો ખોરાક ઘણો પુષ્ટીકારક અને લાંબો વખત વેર શરીરની શક્તિ ટેકવી રાખનારો છે એમ આ અદના લખનારના જાતી અનુભવથી માલમ પડે છે. બપોરના ખાણાપર ફક્ત ખીચડી અને ચોલાઈ યા મેથી યા પંચ-મેલ ભાજનું “રુટુ” અથવા તાંબોટાંનો સેરવો યા કોઈ પણ એક લીલી તરકારી બસ છે. શરૂઆતમાં એ સાદો ખોરાક પુરતા જથામાં ખવાઈ શકાતો ન હોય તો રૂચી ઉરકેરવા ઉપલા ખોરાક સાથ સેજ લીંબુનું અચાર અથવા ભુંજેલો પાપડ વાપડવો. ઘણાકોને ખીચડી ગમતી નથી, કારણ કે તે બરાબર તરતીબથી રાંધવામાં આવતી નથી. હોંસે હોંસે લુખી ખીચડી પણ ખવાય એવી રીતે તે રાંધવાની મુખ્ય ખુખી દાળ વધુ લેવામાં તેમાં કોપરાંનું ઘટ દુધ નાંખવામાં, અને દાળ પેહલે છુટી પકાવવામાં, અને તેના

પ્રમાણુ પ્રમાણેજ પાણી નાખવામાં સમાયલી છે. એવી રીતે રાંધેલી ખીચડી લુખી પણ ખાવા ગમે છે, ત્યારે હાલહવાલ રીતે રાંધેલી ખીચડી એ ત્રણ તરફારીની વાણી સાથે પણ કેટલાકોને ગળે ઉતારતાં મુશકેલી નડે છે.

રાતનાં ખાણું સાથે કોઈ પણ એક લીલી યા સુકી તરફારી અને ઘઉંની રોટલી બસ છે. ઘઉંની રોટલી વિષે અત્રે થોડુંક કહેવા માગું છું. ઘણેક ઠેકાણે મેદાના આટાની યા બજારના આટાની રોટલી કરવામાં આવે છે જે ખાતાં મોઢાંમાં કુચા વળે છે. એવી રોટલીમાં આખા ઘઉંના આટાની રોટલી જેવી શક્તિ યા સ્વાદ નથી. ઘઉંની સારી અને પુષ્ટીકારક રોટલી બનાવા સારૂ સારા દલદાર ઘઉંને દળાવી તેના મેસ જેવો ખોરીક આટો કરાવી તેમાંથી ઘણુંજ જાડું ખેરન જાડી ચારણીથી કાઢી નાખવું, ત્યાર પછી તે આટામાં ગરમ પાણી અને સેજ ધી નાખી ખુબ ગુદીને મસળવો અને અરધો યા એક કલાક ચુલા આગળ રાખવો કે જેથી તે આટો ખીલે, ત્યાર પછી તેને ફરીથી મસળી તેની રોટલી બનાવી હોય તો તે વધારે ખાવા લાયક બને. ઘણાઓ ઘઉંની રોટલીમાં ભારો ભાર ધી નાખી તેને બગાડી નાખે છે, કારણ કે જો કે તેથી રોટલી ખાખાં જેવી લાગે છે, પણ તે જરવે કઠણ પડે છે. કેટલાકો ઘઉંની રોટલી ઘણી જાડી અથવા ઘણા પડોની કરે છે, તેથી તેના અંદરના પડો બરાબર ન ચડવાથી તે જેરવવી ભારે પડે છે. તેથી બનતાં લગી ઘઉંની રોટલીમાં થોડું ધી નાખી તે પતલી એક પડની કરવી કે જેથી તે બરાબર સેકાવાથી જલ-દીથી જરપત થઈ શકે.

અવારનવાર રાતે લીલી યા સુકી તરફારીને બદલે મસુરની દાલ યા મસુર જે ઘણાં પુષ્ટીકારક છે તે થોડા પ્રમાણમાં લેવા જોઈએ, અને તેનું જોર નરમ પાડવા સારૂ તે ઘઉંની રોટલીને બદલે ચોખાની રોટલી સાથે ખાવા જોઈએ. મસુરની પુષ્ટીકારક અસર સેજ નરમ પાડવા સાથે તેના સ્વાદમાં વધારો કરવા સારૂ તેમાં ઝીણા કાંદા, કોથમીર, તાંબોતાં, વગેરે નાખવું કે જેથી તે વધારે પ્રમાણમાં પણ અડચણ વગર ખાઈ શકાય. મસુર જરવે હલકા અને પુષ્ટીકારક છે તે એટલાપરથી જણાશે કે વેલાતમાં એની દાળનાં આટાને *Arabica lentica* નું મોટું નામ આપી તે મોઢે ભાવે ત્યાં અને અત્રે વટીક વેચવામાં આવે છે. આપણા દાકરો અત્રે મુબબમાં પણ મોટી ઉમરનાં છોકરાંઓને શક્તિ આપવા સારૂ એ આટાને ખોરાક તરીકે વાપરવાની બલામણુ કરે છે.

એ વિષેનો એક દાખલો આ અદના લખનારના ટાંકવાની રજા લઉં છું. એક પૈસાવાળાં પારસી બાનુ સાથે થોડા દીવસ પોતાના પીતાને ત્યાં હવા ફેરફાર કરવા જ્યાં તેવનના છોકરાની નબળાઇ માટે એક દાક્ટરની સલાહ લેવા દાક્ટરે એકસ ખોરાકની ચીજ લખી આપી તે ખાવાની ભલામણ તે પ્રમાણે તે ખોરાક એક ઈંગ્રેજ કેમીસ્ટની દુકાનેથી મંગાવવામાં આવે થોડા દીવસ પછી તે બાઇનો ધણી તેવણને મલવા ગયો અને બીજી વાત દરમિયાન તે બાનુએ તેઓના નબળા છોકરા સાથે દાક્ટરે શું ખોરાક લેવાની ભલામણ કીધી તે વાત કહી. એ ખોરાકનું નામ Arabica lentica તરીકે જણાવ્યું. ધણીએ કહ્યું, એ તો મસુરની દાલનો આટો છે. અને જ્યારે ધણીએ પોતાની ધણીઆણીની ખાત્રી કરવા તે ચીજ મંગાવીને જોઇ ત્યારે ખરેખર તેજ નીકળી. હવે જો કોઇ દાક્ટર પૈસાવાળાઓને શક્તિના ખોરાક સાથે મસુરની દાળના આટાની ભલામણ કરે તો તે ચીજ તેઓ વાપરે કે નહીં યા ફરીથી તે દાક્ટરને તેડવામાં આવે કે નહીં એ સવાલ છે. પણ તેજ ચીજ મોઢી કીમતે વેલાતથી ભપકાદાર દાળમાં અને જુદે નામે આવે તે તે ચીજ શું તે જો જણાવવામાં ન આવે તો તે ચીજ હોસે હોસે ખવાય છે. જે મસુરના આટાની કીમત ચાર આના પણ ન થાય તેના વેલાતથી આવેલા તેજ આટાની કીમત રૂપયા દોહોડથી એ સુધી અજ્ઞાનપણમાં લોકો ખુશીથી આપે છે.

ઉપર જે રંગ તથા સ્વાદમાં ચાલવેલાં ઇંડાંના જેવી દાલની વાણી તથા દાળના પોરા વિશે લખ્યું છે તે જુદી જુદી દાળોને સરખા વજનમાં લઇ કડક ભુજી તેનો મેસ જેવો બારીક આટો કરી તેમાંથી એક ચમચો જેટલો લઇ તેમાં ૪ થી ૫ ચમચા પાણી મેલવી ખુબ કઠ્ઠ ચહડાવી ઇંગારપર મુકી તેમાં ઘી નાખી ચારવેલા ઇંડાં માફક પકાવ્યાથી બને છે. પોલા સાથે ઉપલી કઠ્ઠ ચહડાવેલી મેલવણીમાં કાથમીર, કાંદાનો મસાલો વગેરે નાખી ઘીમાં પોરાની માફક તલી કહાડવો.

ધણી વખતે અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક બરાબર સમજીને લેવામાં આવતો નથી તો માણસનું શરીર નબળું બને છે અને અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક બદનામ થાય છે. વાસ્તે જેઓ ગોસનો ખોરાક છોડી દઇ પૈસાની તંગીને લીધે દુધ પણ પુરતા જથામાં લેવાને શક્તિવાન નથી તેઓએ ખોરાકમાં ઘઉં તથા જુદી જુદી દાલો પુરતા જથામાં લેવી જોઇએ. જે

જ તથા શરીરનું વજન ઘટતું જાય તો જાણવું કે તાવનાર પદાર્થ ઓછો લેવાય છે. આ અદના લખનારે અજમાએશ ખાતર તથા બીજા કારણસર ઘઉંની રોટલી રોકે એકી વખતે મહીનો એ મહીના સુધી લેવાનું બંધ હતું તેના પરીણામમાં નબળાઈ જણાઈ હતી અને તે પાછી ચાલુ ત્રાથી ત્રણ ચાર દીવસમાં તે દુર કરવાને શક્તિવાન થયો હતો. જો શરીરમાં ઘણું જોર માલમ પડે તથા માંસ પણ ઘણું વધતું જાય તો તે શખશે દુધ તથા ઘઉં તથા દાલનો ખોરાક કમતી કરવો તથા લીલી તરકારી રસદાર ફ્રુટ તથા ચાવલ વધારે પ્રમાણમાં લેવાં. વનસ્પતીમાં રહેલો સ્ટ્રાચ નામનો પદાર્થ જો ખરાબર ચેડવવામાં ન આવ્યો હોય તે છતાં તે ખોરાક તરીકે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે તો તે પચતો નથી, અને અદહજમી કરે છે. એથી અનાજ, દાળ તથા રોટલી વગેરે ખરાબર ચેડવીને ખાવાં જોઈએ. એ શિવાય ખોરાક ઘણો ચાવીને ખાવો જોઈએ કે જેથી તે લખ સાથ મલી ખરાબર પાચન થાય. ખરાબર ચાવીને ખાધેલો થોડો ખોરાક અધકચરા ખાધેલા ઘણા ખોરાક કરતાં વધારે ફાયદો કરે છે. કારણ કે જ્યારે પેહેલાનો મોટો ભાગ પચી જાય છે, ત્યારે બીજાનો મોટો ભાગ બોળ રૂપે થઈ નકામો જાય છે. ખોરાક સાથ ઘણું પાણી પીધાથી પણ ખોરાકને પચાવનારો રસ પતલો થઈ તેનું જોર નરમ પડે છે અને હાજરીમાં પાણીના મોટા જથ્થાની હાજરીથી જ્યાં વેર તે પાણી ચુસાઈ જાય નહીં ત્યાંવેર તે ખોરાક વગર પચવે પડી રહે છે. એથી ખોરાક લેવાની એક કલાક અગાઉ અથવા ખોરાક ખાધા પછી એ કલાકે પાણી પીવું ઠીક પડશે.

ઉપર પ્રમાણેનો આદેશ ખોરાક ખાતાં પેહલાં કંટાળા ભરેલું લાગશે. પણ તેના ચાલુ ઉપયોગથી દુઃખ દરદો ઓછાં થવાનો સંભવ રહે છે, તંનદરૌસ્તી સારી રહે છે, માણસનું જોર ટકી રહે છે, અને મુરદાલ તથા નાતવાન માણસો! પણ પોતાની ગયલી શક્તિ પાછી મેલવી તન અને મનની ભારે મેહનત કરવાને શક્તિવાન થાય છે. સાદા ખોરાકથી ઉંચા પ્રકારના વિચારો થઈ શકે છે. એ બીના Plain Living and High Thinking વાલી અંગ્રેજ કહેવત ખરી પાડે છે. સાદા ખોરાકથી એ અને બીજા અગણીત ફાયદા થાય છે. એ વિષે જેઓએ અખતરા કીધા છે તેઓ એક અવાજે એ ચીજની સચાઈ કહી કહે છે અને આ અદના લખનાર પોતાનાં લાંબા અનુભવને આધારે એ વાત ખરી તરીકે ગણે છે.

